Забота о здоровье - лучшее лекарство

Столетник

№ 1–2 (339) 2021 г. (22.01 – 04.02)

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫЙ ЖУРНАЛ

16+

НОВЫЕ РОДИНКИ
А ЕСЛИ ЭТО МЕЛАНОМА?

ВСТАТЬ С ДИВАНА!
БОРЕМСЯ С ГИПОДИНАМИЕЙ

ТИРЕОИДИТ ХАШИМОТО
УСТАЛАЯ ЩИТОВИДКА

ТРАВЫ ДЛЯ БОДРОСТИ
ПОВЫШАЕМ ЭНЕРГИЮ ТЕЛА

СЕРДЦЕ ЧАСТИТ
ЕСЛИ ЭТО АРИТМИЯ





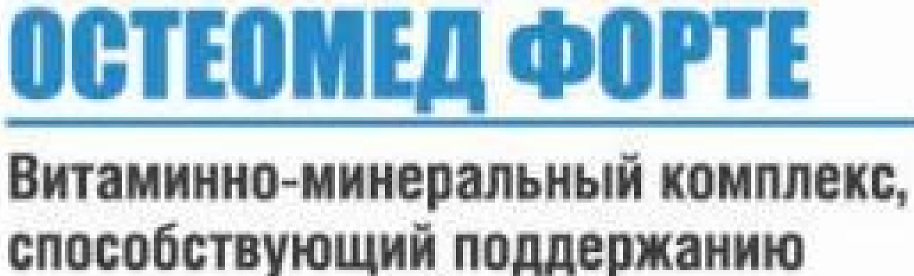

Алексей ЯГУДИН:
«Стоит не только хотеть, но и прикладывать усилия, чтобы воплотить свои мечты»

ВЫБЕРИ СВОЙ ПРЕПАРАТ НА ОСНОВЕ ТРУТНЕВОГО ГОМОГЕНАТА!



HDBA органик комплекс – трутневый гомогенат, адсорбированный по запатентованной компанией «Парафарм» бережной технологии, которая позволяет сохранить прогормоны пчел.

Реклама



ОСТЕОМЕД ФОРТЕ

Витаминно-минеральный комплекс, способствующий поддержанию здоровья костной ткани

- Способствует безопасной нормализации гормонального фона, что необходимо для обновления костной ткани.
- Нормализует кальциево-фосфорный обмен.

СОСТАВ: цитрат кальция, HDBA, витамин D_3, витамин B_6.

Патент на изобретение РФ № RU2498811. СГР № RU.77.99.32.003.E.000748.01.15 от 22.01.2015 г.

ФЕМО-КЛИМ

Натуральное негормональное средство для облегчения климактерических симптомов

- Помогает сократить частоту и силу приливов.
- Способствует возмещению дефицита эстрогенов и андрогенов.
- Стабилизирует психоэмоциональное состояние.

СОСТАВ: β-аланин, HDBA, глицин, клевер красный, солодка голая, шалфей лекарственный, витамин B_6.

Патент на изобретение РФ № RU2577225. СГР № KZ.16.01.98.003.E.000651.07.19 от 31.07.2019.



ЭРОМАКС

Натуральный витаминно-минеральный комплекс для сохранения качества сексуальной жизни

- Стимулирует выработку тестостерона, способствуя усилению эректильной функции и повышению либидо.
- Содержит натуральные компоненты в безопасной для здоровья дозировке.



СОСТАВ: L-аргинин, HDBA, пыльца цветочная (обножка), эпимедиум, женьшень, левзея сафлоровидная, цитрат цинка, витамин B_6.

Патент на изобретение РФ № RU2496491. СГР № RU.77.99.32.003.E.004460.03.15 от 04.03.2015 г.

ПРОСТАТОН П

Натуральный комбинированный препарат для сохранения мужского здоровья

- Способствует нормализации функций репродуктивной системы.
- Безопасно стимулирует работу мужских половых желез.

СОСТАВ: солодка голая, HDBA, витамин B_6.



Патент на изобретение РФ № RU2423142. СГР № RU.77.99.88.003.E.007621.07.15 от 14.07.2015 г.

АНДРО-ВИТ

Витаминно-минеральный комплекс, поддерживающий высокую фертильность

- Повышает сексуальную активность, нормализуя работу репродуктивной системы мужчин и женщин.
- Способствует повышению уровня андрогенов.

СОСТАВ: HDBA, витамин B_6.



Патент на изобретение РФ № RU2577225. СГР № RU.77.99.88.003.E.008000.07.15 от 22.07.2015 г.

ЭРЕК-ТОН

Витаминно-минеральный комплекс, способствующий сохранению мужской половой функции, пролонгированного действия

- Помогает нормализовать гормональный баланс, стимулируя выработку тестостерона.
- Способствует активизации эректильной функции и либидо.



СОСТАВ: пыльца цветочная (обножка), шиповник майский, магния карбонат, HDBA, витамин C, витамин E, витамин B_9.

Патент на изобретение РФ № RU2414229. СГР № RU.77.99.88.003.E.004934.03.15 от 20.03.2015 г.

100 ЛУЧШИХ ИЗОБРЕТЕНИЙ РОССИИ

«Остеомед Форте», «Андро-Вит», «Фемо-Клим», «Эромакс» вошли в перечень «100 лучших изобретений России».

Препараты поставляются более чем в 20 стран, среди них: США, Арабские Эмираты, Чехия, Латвия, Сербия, Молдова, Украина, Грузия, Армения, Казахстан, Киргизия.

ФАРМАЦЕВТИЧЕСКАЯ ПРЕМИЯ ЗЕЛЕНЫЙ КРЕСТ

Препараты «Остеомед Форте» и «Фемо-Клим» в 2020 году были удостоены престижной фармацевтической премии «Зеленый крест».



Телефон горячей линии
8-800-200-58-98
www.secret-dolgolet.ru
feedback@ secret-dolgolet.xyz

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

СЛОВО РЕДАКТОРА



НАЧНИТЕ С МИНУТЫ!

Дорогие наши читатели! Вот мы и встретились с вами в новом, 2021 году! В том самом будущем, ставшем настоящим, о котором мы все так мечтали в прошлом, високосном, тяжелом 2020-м.

Вы наверняка слышали такое выражение: «Прошлое уже не существует, будущее еще не наступило. Поэтому живите настоящим». Но, к сожалению, очень немногие из нас умеют жить настоящим, полноценно проживать каждую минуту своей жизни. Люди чаще всего проскальзывают мимо этого блаженного состояния «здесь и сейчас», не ценят так быстро ускользающих минут жизни. Все спешат, бегут куда-то по делам, решают проблемы, планируют события, поездки, приобретения. А ведь все это – не вы сами. Это внешние рамки вашей жизни, но не сама жизнь.

Попробуйте остановиться. Зафиксировать свои ощущения. Для начала – самые элементарные, телесные. Ответьте себе прямо сейчас, удобно ли вам сидеть в этой позе, достаточно ли вам светло и тепло в эту минуту. Какие эмоции вы сейчас испытываете? О чем думаете? Это не медитация, это всего лишь попытка осознанного проживания минуты. Попробуйте делать такое упражнение хотя бы один раз в час, чем бы вы ни занимались в течение дня. За двенадцать часов бодрствования у вас наберется 12 минут абсолютно осознанно проживаемой жизни. Не стоит останавливаться на этом скромном результате…

…И тогда вы с удивлением начнете замечать, что ваша истинная жизнь становится богаче. Потому что вы перестанете «проскакивать» мимо моментов, достойных вашего внимания. Вы заново прочувствуете вкус еды, аромат чая, тепло и гладкость глиняной чашки у вас в руках. Вы по-новому услышите звуки, которые вас окружают в повседневности. Вы сможете рассмотреть и оценить великолепно продуманное строение снежинки, упавшей на вашу варежку. Вы увидите красоту облаков, проплывающих над головой, научитесь различать десятки оттенков серого цвета в пасмурный день, и он перестанет быть для вас просто «серым» и «тусклым», выпавшим из жизни. Вы начнете лучше понимать свое тело и его потребности, заново полюбите его. А оно «подскажет» вам, чего ему не хватает.

К человеку, живущему осознанно, как к магниту, тянутся люди, и он никогда не бывает одинок. Начните с минуты. Начните с малого. Осознайте себя в текущем потоке жизни. И скоро вы заметите, что она начинает меняться в лучшую сторону!

Татьяна ГОЛЬЦМАН,
главный редактор

СОДЕРЖАНИЕ

14

Телефон редакции **8-800-333-21-10** *(звонок по России бесплатный).*

По этому же номеру вы можете задать любой вопрос, касающийся подписки, распространения и содержания журнала, высказать свои замечания и предложения. Или же пишите нам по адресу: 129626, г. Москва, Кулаков переулок, д. 9, стр. 1, редакция журнала «Столетник».



Алексей ЯГУДИН:

«СТОИТ НЕ ТОЛЬКО ХОТЕТЬ, НО И ПРИКЛАДЫВАТЬ УСИЛИЯ, ЧТОБЫ ВОПЛОТИТЬ СВОИ МЕЧТЫ»

У Алексея Ягудина есть прозвище – «человек-удача». Так называют его и коллеги, и близкие. Неудивительно – он достигает успеха во всем, за что берется. Олимпийский чемпион по фигурному катанию, четырехкратный чемпион мира, заслуженный мастер спорта России и победитель многочисленных соревнований. Успешный телеведущий (в его арсенале передачи «Добрый вечер, Москва!», «Выбираем питомца», «Галерея красоты», «Ледниковый период», «Ледниковый период. Дети», «Тает лед с Алексеем Ягудиным» и т. д.) и участник зрелищных ледовых шоу.

А еще Алексей Ягудин – обладатель ордена «За заслуги перед Отечеством» IV степени за большой вклад в развитие физической культуры и спорта, высокие спортивные достижения. Ведет мотивационные тренинги для крупнейших бизнес-корпораций, играет в кино и театре. Семейная жизнь тоже в порядке – Алексей женат на Татьяне Тотьмяниной, олимпийской чемпионке по фигурному катанию. У них две дочки – Лиза и Мишель. В чем секрет его феноменальной успешности?

– Алексей, скоро будет год, как началась пандемия. Что нового вы в себе открыли за это время?

– Никогда не думал, что смогу быть так долго на одном месте и ничего не делать. В Новосибирске 17 марта я провел последнюю лекцию накануне моего дня рождения, 18 марта. И все. После этого было 5,5 месяцев без работы. Примерно четыре недели мне все это казалось каким-то сюрреализмом. Но потом потихоньку втянулся. Если бы мне кто-то сказал, что я, человек, ни секунды не сидящий без дела, буду вспоминать время самоизоляции как лучшее в своей жизни, не поверил бы! Конечно, по сравнению с людьми, которые сидели взаперти в квартирах, мы как будто на курорте были – у нас загородный дом, можно было выйти погулять, велосипеды, бассейн, баня. Ложишься и встаешь во сколько хочешь, проводишь время с семьей… Потом мы почти месяц провели под Питером вместе с моими родителями, на даче, причем дача не современная, со всеми удобствами, а обычная, на которой все своими руками сделано. Опять же, много ходили по лесу, озера, велосипеды, собаки. Научились снимать юморные ролики. Надо же было как-то себя занимать и развлекать, импровизировать. Втянулись в это дело и продолжаем снимать короткие смешные сюжеты.

Самоизоляция показала жизненные приоритеты. Ценность многих вещей сильно упала. Глобально ты понимаешь, что не нужно ничего, кроме семьи. Какая разница, как ты выглядишь, на какой машине ездишь, во что одет. Мне всегда это было по барабану. Справедливости

ради скажу, что у меня есть финансовая подушка безопасности, которая позволила мне не страдать и не тревожиться, как другим людям. Но сейчас все постепенно возвращается к полноценной рабочей жизни. Разумеется, не в том обьеме, как я привык, но я не жалуюсь. Недавно закончился «Ледниковый период» на Первом канале, сыграли премьерный спектакль «Горько!» по Чехову и Зощенко в Театре «Русская песня» с Надеждой Бабкиной, Алексеем Маклаковым, Андреем Кайковым, Олесей Железняк и другими замечательными актерами. Летал недавно в Австрию, где мы снимали проморолик к спектаклю-балету в католической церкви. Очень красиво получилось, как будто сон в стиле «Алисы в Стране чудес». Спектакль, возможно, будем играть в марте в Австрии. Успел сняться в полном метре – драме, основанной на реальных событиях, в центре которой история девушки, болеющей ДЦП. В общем, теперь у меня каждый день наполнен событиями.

– Ваша старшая дочка Лиза – школьница, и вас коснулось дистанционное образование. Как вы к нему относитесь?

– Я категорически против дистанционки. Это мне можно дистанционно изучать новый иностранный язык, но школьное дистанционное образование – деградация и путь в никуда, к полному отуплению молодежи. Ведь школа – это не только знания, но и социализация, общение не через гаджеты, которые поглощают наше общество в данный момент. Поэтому я против дистанционки, хотя нас она затронула только весной. А сейчас Лиза посещает школу, поскольку она пятиклассница.

– Вы окончили школу с серебряной медалью. Как это было возможно, если вы с 5 лет занимались фигурным катанием? Ведь у успешных спортсменов приоритет отдается тренировкам и победам.

– Это моей маме спасибо. Ей удалось сделать так, чтобы я нормально учился. К сожалению, теперь многие ругают Советский Союз, но, мне кажется, некоторые моменты были лучше, чем в настоящее время. Сейчас культ свободы – детей не трогайте, нельзя им ничего навязывать и прочее. Но мама (в прошлом сотрудник института информатики и вычислительной техники) заставляла меня учиться. Иногда мы делали домашнюю работу до 5 утра. Вновь и вновь проходили задания. И мама никогда прямо не указывала мне на мои ошибки, заставляла сама искать. В итоге я получил серебряную медаль. Мне кажется, она все правильно делала. Детей надо контролировать. Вот, к примеру, мы совершенно случайно как-то раз выяснили, что Лиза более полугода не делала домашнюю работу. Мы не ругали ее, просто забрали все пропущенное домашнее задание, и она была вынуждена учиться все новогодние каникулы. И после того, как она все это сделала, в третьей четверти оценки стали улучшаться, она стала в какой-то момент лучшей в классе.

– У ваших дочек есть домашние обязанности?

– Обязанности – следить за порядком и не расстраивать родителей. Вообще, все должны следить за порядком. Я только единственный не придерживаюсь этого плана, у меня постоянный развал… Старшая, Лиза, может еду сделать для собаки, погулять с ней, пропылесосить, посуду грязную убрать.

– Недавно ваша младшая дочь Мишель получила первую награду по художественной гимнастике. А к чему проявляет интерес Лиза?

– Лиза, к сожалению, к всевозможным гаджетам проявляет интерес. У нее были разные увлечения: один год художественной гимнастикой занималась, потом выступала в танцевальной школе «Тодес», затем играла на рояле. Сейчас начинается переходный возраст.

– Многие чемпионы после окончания профессиональной карьеры становятся тренерами. Почему вас не привлекла эта область?

– Всему свое время. Чтобы чем-то заниматься, нужно прежде всего желание. А желания тренировать в режиме 24/7 пока нет, несмотря на то, что провожу очень много мастер-классов. Тренерством можно заняться в любом возрасте – в 50, в 60, а мне сейчас больше интересны театр, кино, телевидение. Хотя спорт я тоже не забываю – открыл прошлой зимой в Минске школу – центр фигурного катания, поскольку поступило предложение от Белорусской федерации конькобежного спорта. Стараюсь при любой возможности быть в центре, правда, из-за вируса таких шансов крайне мало.

– Одно из направлений вашей деятельности – мотивационный тренинг. Как возникло в вашей жизни это дело и чему вы там учите людей?

– Много лет назад мне предложили встречу с медиками в Германии. Это и было то, что мы сейчас называем лекции или тимбилдинг. Помню, как я боялся этой встречи. В любом случае первые шаги в направлениях, новых для тебя,

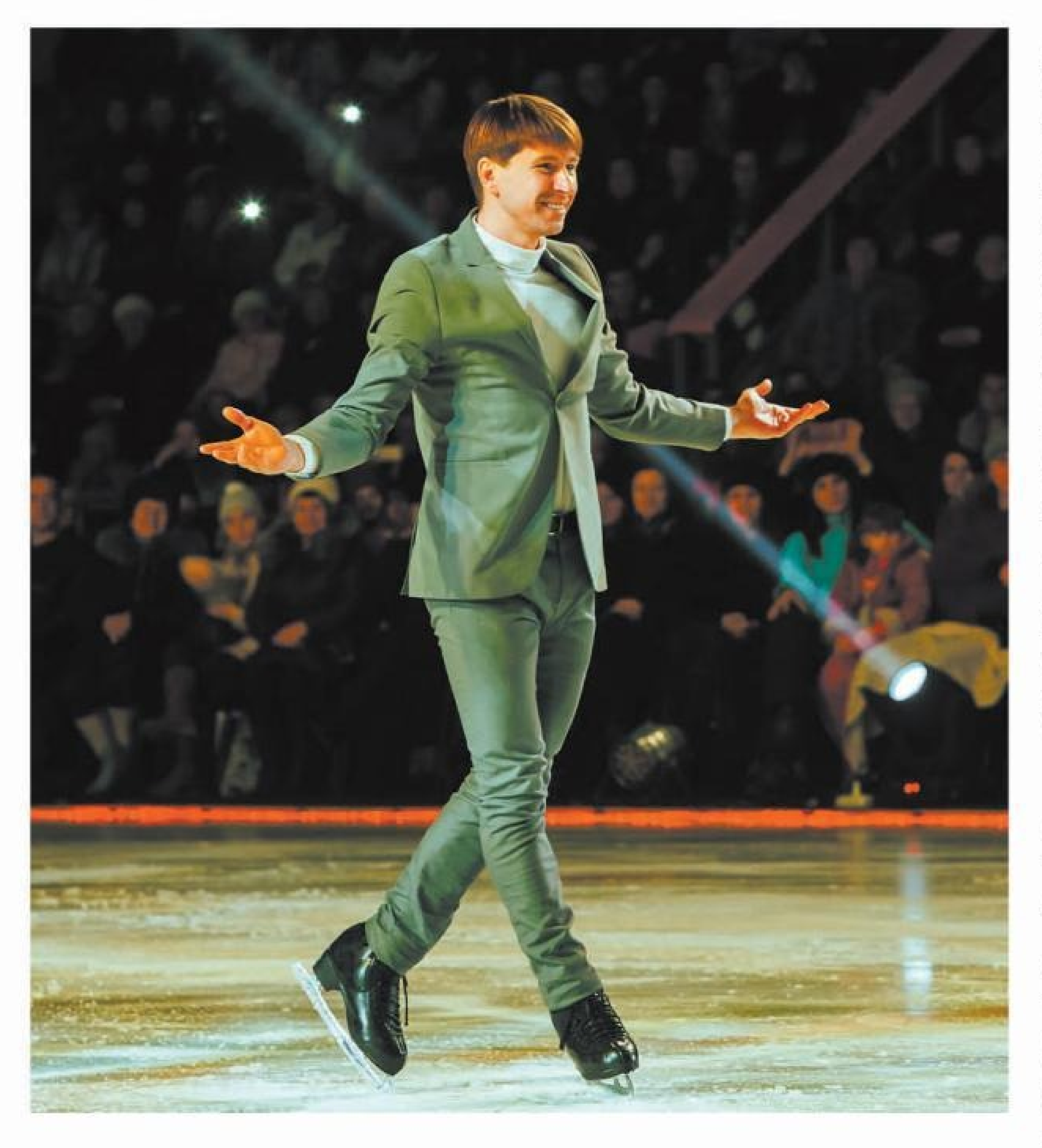
ШТРИХИ К ПОРТРЕТУ

Алексей считает Татьяну Анатольевну Тарасову, знаменитого российского тренера по фигурному катанию, своей второй мамой. Ее крылатая фраза «Леша может все!», похоже, стала для него девизом.

Победа на Олимпийских играх в Солт-Лейк-Сити (2002) – пик спортивной карьеры Ягудина. Блестяще исполненная короткая программа «Зима» считается по сей день эталоном с точки зрения хореографии и создания художественного образа на льду. Исполнение произвольной программы «Человек в железной маске» принесло спортсмену триумф – ему присудили победу все девять судей.

Алексей признается, что всегда хотел именно дочек. Их у него две: Лиза (2009 г. р.) и Мишель (2015 г. р.).

После Москвы чемпион называет своим любимым городом Красноярск. В 2016 году он там официально зарегистрировал брак с Татьяной Тотьмяниной.



всегда сложны. Но у меня все получилось, и сейчас я часто читаю лекции (хотя не люблю это слово, мне больше по душе синоним – творческие встречи) многим компаниям, и в каждой из них задачи абсолютно разные. На примере своей жизни я делаю проекцию поведения или действий, которые показывают, что приводит к достижению целей, а что не работает. Допустим, кто-то просит меня сделать акцент на слаженности работы команды, кто-то, наоборот, на изменениях внутри себя, чтобы иначе смотреть на вещи. Сразу вспоминаю своей переход от одного тренера к другому, как он мне тяжело внутренне давался, но я понимал, что он неизбежен. Я просто показываю, что происходило в моей жизни и как это отразилось на моих результатах. Это полезно. Даже мне, человеку, у которого неплохо пока складывается жизнь, интересно слушать конструктивные советы других. Например, в своей программе «Тает лед» я беру интервью, и мне нравится, когда я узнаю что-то, способное улучшить мою работу, секреты мастерства от профессионалов.

– Как вы считаете, какие ваши качества позволили вам добиться успеха в спорте и в других областях – на телевидении, в кино, в театре?

– Надо просто не быть человеком, который лежит на диване, смотрит телевизор, разговаривает и все. Стоит не только хотеть, но и прикладывать усилия, чтобы воплотить свои мечты – хотя бы попробовать. Труд сделал из обезьяны человека. Нужно просто идти и что-то делать, работать. Пробовать. Я пробую абсолютно все. Позвали в театр – давайте играть. Виктория Дайнеко предложила в клипе сняться – а я говорю: «Почему только сниматься, давай вместе петь». Так мы записали две песни. Я понял, что вокал – не мое. Спокойно вышел из этой комнаты под названием «вокал» и пошел дальше, как я это называю, по коридору возможностей, открывая новые двери и пробуя. Нельзя бояться неудачи, потому что рано или поздно в нашей жизни будут случаться ситуации, которые не очень приятны, но которые надо пережить. Еще нужно максимально выкладываться во всем, за что берешься. Как я говорю на лекциях: «Иногда мне казалось, раз нет сильного соперника, зачем я буду по максимуму выкладываться? Может, я буду облегчать свою программу и спокойненько выигрывать? И получалось ровно наоборот...» Поверьте, как только вы начинаете облегчать свою жизненную программу, у вас перестают получаться и простые элементы. Нужно всегда идти по максимуму. Никогда не знаешь, какое направление, которое ты прощупываешь, «выстрелит».

– Как вы себя чувствуете на сцене? Фигурист – это тоже артист, но зрители очень далеко. А в театре все рядом.

– Думаю, дело не в том, фигурист ты или нет. У меня жена – тоже олимпийская чемпионка по фигурному катанию. Но она говорит, что не понимает, как я играю на сцене... А мне нравится играть роли, веселиться, общаться. Я человек-вампир, мне нужны люди, суматоха, движуха... От театра я просто кайфую. Хотя перед началом спектакля очень страшно, боишься подвести других. Ты в команде, и вы все на равных. Мне нравится этот адреналин, когда сидишь после спектакля, и руки аж трясутся... Особое состояние и удовольствие.

– Как вы считаете, при каких условиях семейная жизнь складывается удачно? И почему вы не сразу поженились с Татьяной?

– Если брак – это только печать в паспорте, то он не нужен. Поженились мы больше потому, что люди надоели со своими вопросами. В принципе могли бы и не жениться, ничего бы не изменилось. Мне кажется, когда в Москве кто-то пышно играет свадьбу, это больше ради пиара. Мы с Таней другие. Официальная регистрация ничего не изменила. Что касается какого-то секрета семейного счастья... Каждая пара сама доходит до своего состояния гармонии и спокойствия.

Мы с Таней довольно долго притирались друг к другу, часто ругались, но со временем нашли что-то общее, что нас объединило. Идеальных людей нет. Таня сказала мне однажды, что семейная жизнь – это бизнес-проект. Сначала я удивился, но потом согласился. В любом бизнесе партнеры хотят стабильности, успеха и процветания – так же и в семье. Так что, если хочешь побед – пожалуйста, работай над ними.

– Как вы обычно проводите зимние праздники и какие планы в этот раз?

– Обычно мы с Таней катаем новогодние елки у Ильи Авербуха. Где катаем, там и встречаем праздник. Елки – самая сложная работа в нашей жизни, много сил требует. И стандарт, когда люди после новогодних каникул идут отдохнувшие на работу, у нас идет с точностью до наоборот. После праздника мы, как следует наработавшись, едем в теплые страны отдыхать. В этом году не знаю, как получится. Новый год отметили дома, в семейном кругу. Ходили в лес, на лыжах, на коньках катались, на ватрушке с горки, в снежки играли. Мы все сторонники большого количества снега. Чем больше, тем лучше! Мы стараемся чаще находиться на свежем воздухе. Почему раньше люди здоровее были? Потому что детство нормальное было. Мы гуляли, бегали по улицам, мальчики дергали девочек за косички, играли в футбол, было живое общение. Сейчас стараемся привнести в жизнь детей больше активности. Постоянные прогулки с поводом или без.

– У вас бывали новогодние чудеса?

– Нет. И лучше, чтобы ничего внезапного не происходило... Я реалист. Даже когда маленький был, то знал, что Дед Мороз – ненастоящий, это кто-то переодевается. И когда мама говорила: «Ой, а по-моему, стучали на балконе в дверь», я знал, надо идти и находить под елкой мешок с подарками. Старшая уже прекрасно знает, что Деда Мороза нет, она уже выросла из мира единорожек и Барби, а младшая пока находится в этом волшебстве. И мы его всячески поддерживаем, подыгрываем ей.

– Когда пандемия закончится, если помечтать, успокоиться, какую страну вы хотели бы посетить в первую очередь?

– Я спокоен по поводу этого, у меня Таня все рвется куда-то поехать. Честно, у меня нет ничего любимого из стран. Но, выбирая горные лыжи или просто полежать понежиться на солнышке, я выберу второе. В нашей стране не так много солнца, поэтому я выберу тепло.

– Вы семь лет прожили в США, когда тренировалась у Татьяны Анатольевны Тарасовой. Какое влияние на вас оказала эта страна?

– Никакого. Я просто понял, что мы абсолютно разные люди с американцами. У нас нация более крутая. Мы романтики и очень творческие. Не на пустом же месте появилась фраза «из топора кашу сварить». Это мы можем до последнего тянуть, но в итоге сделаем все, что задумано, на высшем уровне. И всегда найдем выход из любой ситуации. Да, Америка очень удобная для жизни страна. Но эти удобства в какой-то степени разрушают способность человека мыслить и изобретать. А у нас люди, что лукавить, тяжело живут. И этот образ жизни заставляет их совершать какие-то безумства в хорошем смысле этого слова. Мы находим способы выжить. Жизнь заставляет. С другой стороны, конечно, мне хотелось бы, чтобы наш народ жил лучше. Когда я езжу за границу и вижу там пенсионеров со всего мира, но только не из России, то понимаю – что-то в нашей стране не так.

– Вы упомянули про безумства. Совершали что-то подобное?

– Ну, например, я вел лекцию, которая заканчивалась в час дня. А у меня в два был вылет из Шереметьево, последний рейс. Если я опаздываю, то срывается спектакль у Авербуха, где меня никто заменить не может. Что делать? Как с Кутузовского проспекта попасть в аэропорт на машине днем, когда пробки? В итоге я нашел выход и доехал на мотоцикле. И для меня это не безумство, а выход из сложившейся ситуации.

Еще один случай. У нас с Антоном Сихарулидзе было 4 выходных в американском туре. Мы улетели в Питер на полтора дня, а потом полетели обратно. Антон летел через Париж и прекрасно добрался до Майами. А я летел через Нью-Йорк. Прилетел – а там снегопад. Все местные аэропорты закрылись. А у меня на следующий день шоу. Если не доберусь туда, то случится большой скандал. И что делать? Я додумался взять у знакомого машину и провел за рулем двадцать два часа без сна, нон-стоп из Нью-Йорка в Майами. Когда я приехал, американцы были в шоке. Говорят, мы бы так никогда не сделали. А я не хотел никого подвести. Ну не поспал один день…

– Вот почему вы всегда преуспеваете. Никогда не сдаетесь…

– Я всегда настроен на победу, и я точно оптимист. Всегда вижу наполовину полный стакан, а не наполовину пустой. Меня называют «человек-удача», и что-то в этом есть. Главное – захотеть и поработать головой. И не сдаваться. Мне нравится что-то делать, мне нравится, когда получается, а потом получается еще лучше.

– И что, даже кризис среднего возраста вам не знаком?

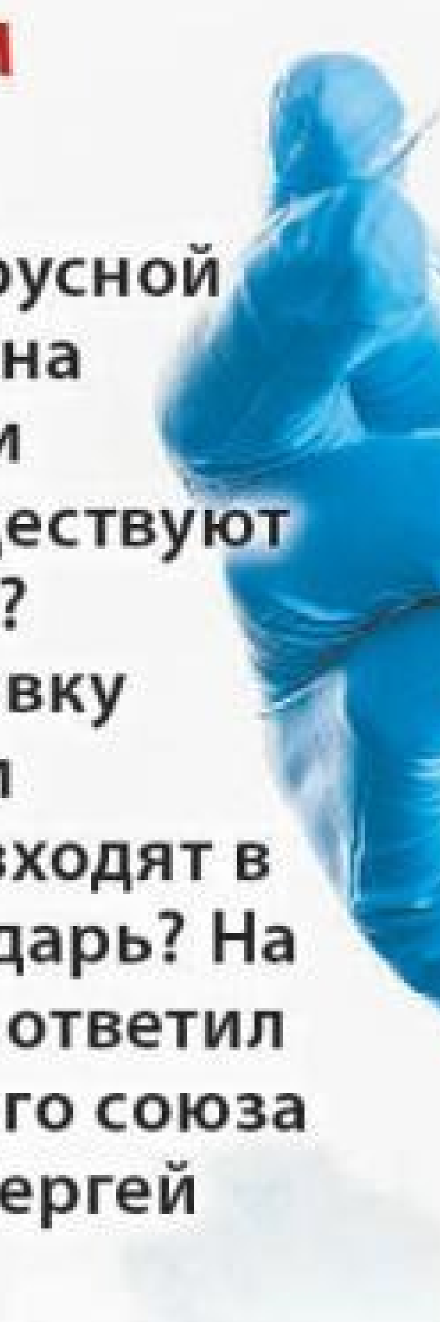
– Немного ударил он по мне, когда 30 лет исполнилось, нехорошо ощущал себя несколько часов. В 35 посильнее ударило, подольше мне было не очень приятно. В 40 лет примерно на две недели накрыло. Я не понимал, что не так, ведь мне грех жаловаться, все есть. И почему такое состояние возникло, непонятно. Но все прошло. Я человек сегодняшнего дня. Хочу дальше развиваться на телевидении, в кино, в театре, попробовать профессию радиоведущего. Мне нравится, когда вокруг меня что-то происходит.

– Чего бы вы пожелали нашим читателям?

– Желаю побольше денег. Будут финансы – и любая самоизоляция будет переживаться легче. И пусть люди не забывают о том, что их здоровье зависит от того образа жизни, который они ведут. Поэтому больше движухи, больше оптимизма. Это все реально работает и делает жизнь лучше.

Беседовала Марина ЗЕРЦАЛОВА

Насколько безопасна вакцина от коронавирусной инфекции? Зачем нужна вакцинация, можно ли обойтись без нее, существуют ли противопоказания? Как совместить прививку от COVID-19 с другими вакцинами, которые входят в Национальный календарь? На эти и другие вопросы ответил эксперт Всероссийского союза страховщиков, врач Сергей Олегович Шкитин.



ВАКЦИНАЦИЯ ОТ COVID-19

Что нужно знать перед тем, как сделать прививку



НАШ ЭКСПЕРТ

Сергей Олегович ШКИТИН

заместитель руководителя дирекции медицинской экспертизы ООО «АльфаСтрахование-ОМС», эксперт Всероссийского союза страховщиков, кандидат медицинских наук, преподаватель центра высшего и дополнительного профессионального образования ФГБНУ «Национальный НИИ общественного здоровья им. Н.А. Семашко»

– Сергей Олегович, люди боятся и COVID-19, и недавно разработанной прививки от него, зарегистрированной еще до третьей фазы клинических испытаний. Может, все-таки полагаться на собственный иммунитет в защите от коронавируса?

– Врожденный иммунитет, к сожалению, не всегда способен противостоять возбудителям тяжелых и трудноизлечимых инфекционных заболеваний, таких как гепатит В, столбняк, туберкулез, корь, полиомиелит и многие другие. Поскольку такие инфекции высококонтагиозны (заразны) и заболевшие люди могут заражать здоровых, одна из ключевых задач – остановить распространение инфекции, избежать эпидемии. Кроме того, лечить инфекционные заболевания куда сложнее, чем их профилактировать. Поэтому инфекции стараются предотвратить. Вакцинация – это один из самых эффективных способов создания как индивидуального, так и коллективного иммунитета при многих инфекционных заболеваниях, в том числе при коронавирусной инфекции.

– Все ли прививки можно сделать бесплатно, по полису ОМС?

– В России действует Национальный календарь профилактических прививок, в рамках которого прививки проводятся в определенном возрасте детям и взрослым. Включенные в календарь прививки застрахованным по ОМС делают бесплатно.

С 27 декабря 2020 года вакцина от новой коронавирусной инфекции включена в Календарь профилактических прививок по эпидемическим показаниям. Прививка от COVID-19 первой российской вакциной «Спутник V» («Гам-КОВИД-Вак») доступна каждому застрахованному бесплатно при наличии полиса обязательного медицинского страхования.

– Как совместить вакцинацию от COVID-19 с обязательными прививками, которые входят в Национальный календарь?

– В такой сложной эпидемической ситуации прививку от COVID-19 важно сделать, хотя решение о прививке принимает сам человек. По закону вакцинация в России добровольна.

Прививки от COVID-19 в целом совместимы с прививками по Национальному календарю, но в каждом конкретном случае окончательное решение о наличии или отсутствии у пациента показаний или противопоказаний принимает лечащий врач на основании сбора жалоб, анамнеза, осмотра, а в ряде случаев также с учетом инструментальных и лабораторных методов исследования.

– Почему важно прививаться?

– Надо понимать, что, столкнувшись с вирусом или бактерией, вызывающей тяжелое заболевание, непривитый человек рискует своим здоровьем, а часто и жизнью. Когда доля защищенного вакцинацией населения достигает уровня 90–95%, у патогена практически нет шансов распространиться широко и вызвать эпидемию.

Но если игнорировать прививки, могут возникнуть условия для возникновения вспышек инфекций, которые создадут непомерно высокую нагрузку на систему здра-

воохранения и поставят под угрозу жизнь многих людей с ослабленным здоровьем.

– Осенью многие сделали прививку от гриппа. Можно ли совмещать эту прививку с прививкой от COVID-19?

– Важно понимать, что прививка от гриппа от COVID-19 никоим образом не защищает, хотя заболевания похожи по многим симптомам, вирусы, их вызывающие, разные.

Абсолютных противопоказаний для сочетания вакцинации от коронавирусной инфекции и гриппа нет. Но совместимость и целесообразность одновременного применения вакцин у каждого конкретного пациента должен определять лечащий врач.

– А кому совершенно точно нельзя делать прививку от COVID-19?

– Противопоказания к введению вакцины против коронавирусной инфекции указаны в инструкциях по их применению. Основные противопоказания (на примере «Спутник V», «Гам-КОВИД-Вак») – это гиперчувствительность к какому-либо компоненту вакцины, тяжелые аллергические реакции в анамнезе, обострение хронических заболеваний, беременность и период грудного вскармливания, возраст до 18 лет и тяжелые поствакцинальные осложнения, если они были после предыдущих прививок.

Полный перечень и точные формулировки противопоказаний можно прочитать в инструкции по применению вакцины и узнать у своего терапевта.

– Безопасны ли вакцины? Этот вопрос сейчас волнует очень многих людей…

– Вакцины, прошедшие регистрацию и официально разрешенные к применению, безопасны – этот факт признан регистрирующим органом, выдающим разрешение на их применение. Вакцинация против одного заболевания не ослабляет иммунный ответ человека на другое заболевание. Вакцинация не создает какие-либо дополнительные риски для человека, который был в контакте с инфекционным больным или находится в инкубационном периоде заболевания.

– Как на ваш профессиональный взгляд правильнее: прививаться сразу от многих болезней или делать прививки по одной?

– Есть комбинированные вакцины, которые одной прививкой защищают сразу от нескольких инфекций. Например, пациенту могут одновременно вводиться вакцины против кори, краснухи и эпидемического паротита, а также от дифтерии, коклюша и столбняка.

Периодичность и возраст, в котором необходимо пройти вакцинацию против определенных заболеваний, определены Минздравом и отражены в Национальном календаре прививок, с которым можно ознакомиться в любом лечебном учреждении, работающем в системе ОМС.

Вакцины, разрешенные к одновременному применению, могут вводиться в одном шприце (в виде комбинированного препарата) или в разных шприцах в разные участки тела.

Если ввести две или более вакцин одновременно не получается, прививки делают поэтапно. Например, согласно инструкции по применению, вакцина против желтой лихорадки не вводится одновременно с другими у детей младше 15 лет. Но в каждом случае решение принимает лечащий врач.

– Многие интересуются, зачем нужно подписывать добровольное согласие на медицинское вмешательство перед прививкой.

– Дача информированного добровольного согласия перед медицинским вмешательством – это требование ст. 20 Федерального закона об основах охраны здоровья граждан. При этом в таком согласии должна содержаться, в том числе, информация:

- о целях
- методах оказания медицинской помощи
- связанном с ними риске
- возможных вариантах медицинского вмешательства
- о его последствиях
- о предполагаемых результатах оказания медицинской помощи

При этом медицинская организация несет ответственность не только за качество и безопасность проведения вакцинации (например, в случае возникновения абсцессов при нарушении правил асептики и антисептики), но и, например, за полноту сбора аллергологического анамнеза (в частности, в случае возникновения аллергических реакций на прививку).

При проведении вакцинации могут возникать нежелательные реакции (например, повышение температуры, различные системные реакции), которые обозначены в инструкциях по применению. В информированном добровольном согласии пациент принимает на себя риск их возникновения, но только в тех случаях, когда медицинская помощь оказана надлежащим образом.

– Как быть с вакцинацией от COVID-19 пожилых людей старше 60 лет?

– Первоначально предполагалось, что вакцина будет применяться только у людей от 18 до 60 лет, то есть у наиболее здоровой и активной части населения. Теперь обсуждается вопрос и о вакцинации людей более старшего возраста. Мне кажется, с учетом того, что вакцинация от COVID-19 проводится в массовом режиме впервые, нужно взвешивать целесообразность прививки от COVID-19 в каждом конкретном случае у возрастных пациентов, оценивая потенциальные риски заражения коронавирусом и вероятные побочные эффекты от прививки.

ВАЖНО!

В случае отказа в оказании медицинской помощи, а также по любым вопросам, связанным с порядком получения и качеством оказываемой медпомощи, правами пациентов в системе обязательного медицинского страхования (ОМС), обращайтесь в свою страховую медицинскую организацию (СМО) по номеру телефона круглосуточной горячей линии, указанной на сайте СМО в Интернете. Запишите номер страховой медицинской организации в адресную книгу телефона, пусть он всегда будет у вас под рукой.

ВАКЦИНА «СПУТНИК V» ОТ COVID-19

ПРЕДУСМОТРЕНА КАЛЕНДАРЕМ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРИВИВОК ПО ЭПИДЕМИЧЕСКИМ ПОКАЗАНИЯМ

В ПРИОРИТЕТНОМ ПОРЯДКЕ ПРИВИВКА ПОКАЗАНА:

1 УРОВЕНЬ

- РАБОТНИКИ МЕДИЦИНСКИХ, ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ И МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ЦЕНТРОВ
- ЛИЦА, ПРОЖИВАЮЩИЕ В ОРГАНИЗАЦИЯХ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ
- ЛИЦА С ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ, В ТОМ ЧИСЛЕ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ:
  - БРОНХОЛЕГОЧНОЙ СИСТЕМЫ,
  - СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ,
  - САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ И ОЖИРЕНИЕМ.

2 УРОВЕНЬ

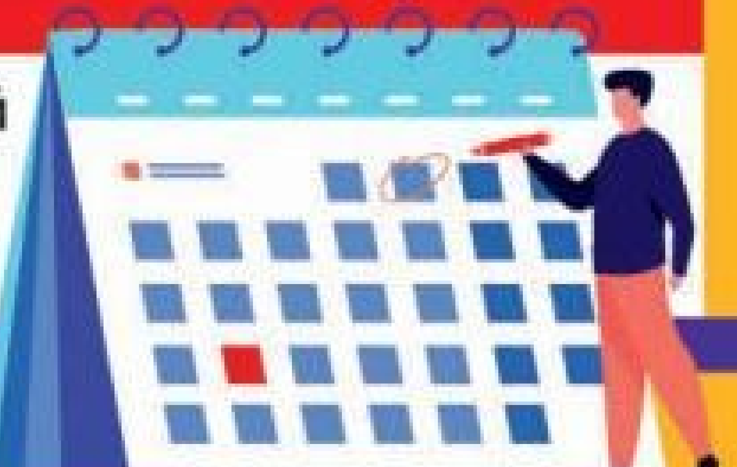
- РАБОТНИКИ ОРГАНИЗАЦИЙ ТРАНСПОРТА И ЭНЕРГЕТИКИ
- СОТРУДНИКИ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ, ГОСУДАРСТВЕННЫХ КОНТРОЛЬНЫХ ОРГАНОВ В ПУНКТАХ ПРОПУСКА ЧЕРЕЗ ГОСУДАРСТВЕННУЮ ГРАНИЦУ
- ЛИЦА, РАБОТАЮЩИЕ ВАХТОВЫМ МЕТОДОМ
- ВОЛОНТЕРЫ
- ВОЕННОСЛУЖАЩИЕ
- РАБОТНИКИ ОРГАНИЗАЦИЙ СФЕРЫ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ УСЛУГ

3 УРОВЕНЬ

- ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ГРАЖДАНСКИЕ И МУНИЦИПАЛЬНЫЕ СЛУЖАЩИЕ
- ОБУЧАЮЩИЕСЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ СТАРШЕ 18 ЛЕТ
- ЛИЦА, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРИЗЫВУ НА ВОЕННУЮ СЛУЖБУ

СОВМЕСТИМА ЛИ ПРИВИВКА ОТ COVID-19 С ПРИВИВКАМИ, ПРЕДУСМОТРЕННЫМИ НАЦИОНАЛЬНЫМ КАЛЕНДАРЕМ?

Абсолютных противопоказаний для введения вакцин в один период времени нет.



НЕОБХОДИМО ЛИ ПРИВИВАТЬСЯ ОТ COVID-19, ЕСЛИ НЕДАВНО УЖЕ ПРИВИЛСЯ ОТ ГРИППА?

Прививка от гриппа не защищает от COVID-19. В первую очередь, от COVID-19 необходимо прививаться лицам 1–3-го уровня приоритета.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ВВЕДЕНИЮ ВАКЦИНЫ ПРОТИВ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ:

- гиперчувствительность к какому-либо компоненту вакцины или вакцины, содержащей аналогичные компоненты
- тяжёлые аллергические реакции в анамнезе
- острые инфекционные и неинфекционные заболевания (при нетяжёлых ОРВИ, острых инфекционных заболеваниях ЖКТ – вакцинацию проводят после нормализации температуры)
- обострение хронических заболеваний (вакцинацию проводят через 2–4 недели после выздоровления или ремиссии)
- беременность и период грудного вскармливания
- возраст до 18 лет (в связи с отсутствием данных об эффективности и безопасности)
- вакцинация может быть противопоказана в возрасте старше 60 лет
- противопоказания для введения компонента II: тяжёлые поствакцинальные осложнения (анафилактический шок, тяжёлые генерализованные аллергические реакции, судорожный синдром, температура выше 40 °С и т.д.) на введение компонента I вакцины

ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛИ ПОДПИСЫВАТЬ ИНФОРМИРОВАННОЕ ДОБРОВОЛЬНОЕ СОГЛАСИЕ НА ПРОВЕДЕНИЕ ВАКЦИНАЦИИ?

Да, это требование установлено Федеральным законом об основах охраны здоровья граждан. Перед подписанием такого согласия медицинский работник разъясняет, в частности, риски, связанные с вакцинацией, и ее последствия.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ К ВВЕДЕНИЮ ВАКЦИНЫ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ В СООТВЕТСТВИИ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

В каждом конкретном случае лечащий врач:

- проводит предварительный осмотр пациента с измерением температуры тела;
- определяет наличие показаний и противопоказаний к вакцинации от COVID-19;

КАК ПРАВИЛО, В СЛУЧАЕ ЕСЛИ ТЕМПЕРАТУРА ПРЕВЫШАЕТ 37 °С, ВАКЦИНАЦИЮ НЕ ПРОВОДЯТ

Информация по состоянию на декабрь 2020

В случае отказа в оказании медицинской помощи, а также по любым вопросам, связанным с порядком получения и качеством оказываемой медпомощи, правами пациентов в системе обязательного медицинского страхования (ОМС) – обращайтесь в свою страховую медицинскую организацию (СМО), по номеру телефона круглосуточной горячей линии, указанной на сайте СМО в Интернете.

Запишите номер страховой медицинской организации в адресную книгу телефона, пусть он всегда будет у Вас под рукой.



Как выявить COVID-19 в организме?

Это заболевание, которое вызывает коронавирус нового типа SARS-Cov-2

Основным методом выявления заболевания, которое протекает в данный момент, служит тест ПЦР. Чтобы узнать, переболели ли вы уже COVID-19 в легкой форме ранее, нужно сдать анализ крови на антитела. Рассказываем об этих анализах подробнее.

ВАЖНОЕ ОТЛИЧИЕ МЕТОДОВ ДИАГНОСТИКИ

Тест по методу ПЦР поможет ответить на вопрос, болеете вы COVID-19 или нет в настоящий момент. А если хочется узнать, было ли перенесенное некоторое время назад недомогание, особенно сопровождавшееся респираторными симптомами, коронавирусным, тест ПЦР окажется бесполезным. Для того чтобы узнать, переболели ли вы уже Ковидом, нужно проверить, содержатся ли в вашей крови антитела к нему. Это два абсолютно разных анализа!

ЧТО ТАКОЕ ТЕСТ ПЦР?

ПЦР (полимеразная цепная реакция) – метод молекулярной биологии, который базируется на возможности определить даже самые незначительные остатки ДНК микроба в исследуемом материале. Такие пробы применяются в медицине с целью определения возбудителей вирусных инфекций, в числе которых и коронавирус. Благодаря полимеразной цепной реакции можно обнаружить даже болезнь, которая протекает без симптомов. Но, к сожалению, результат далеко не всегда бывает точным. На это влияют несколько факторов: правильная подготовка к анализу, правильность забора биологического материала, транспортировка его в лабораторию и проведение анализа.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СДАЧЕ ТЕСТА ПЦР?

Самое главное, тест проводится натощак, утром. При этом запрещается не только есть, но и пить воду и чистить зубы, а также курить и употреблять спиртное. Причем употреблять алкоголь (в любых количествах) нельзя не просто накануне теста, а минимум за 48–72 часа до сдачи теста. Курить нельзя минимум за 4 часа до исследования, использовать лекарства для орошения ротоглотки, назальные капли, спреи и препараты от боли в горле нельзя за 12 часов до исследования. Иначе точность результата не гарантирует ни одна лаборатория.

КАК ПРОВОДИТСЯ ТЕСТИРОВАНИЕ?

Вы заполняете добровольное согласие на проведение теста ПЦР, вносите свои паспортные данные и актуальную контактную информацию, заполняете раздел о фактическом месте проживания. Затем специально подготовленный медицинский работник берет мазок из ротоглотки с помощью стерильных щеточек. Процедура занимает несколько минут и не вызывает боли. После взятия биоматериала образцы для исследований отправляют в лицензированную лабораторию. Для получения точных результатов анализ проводят дважды (мазок берут изо рта и через ноздрю). Продолжительность теста в различных учреждениях и регионах может отличаться. В среднем исследования занимают по времени от 1 до 3 суток.

ЧТО ПОКАЗЫВАЕТ РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА ПЦР?

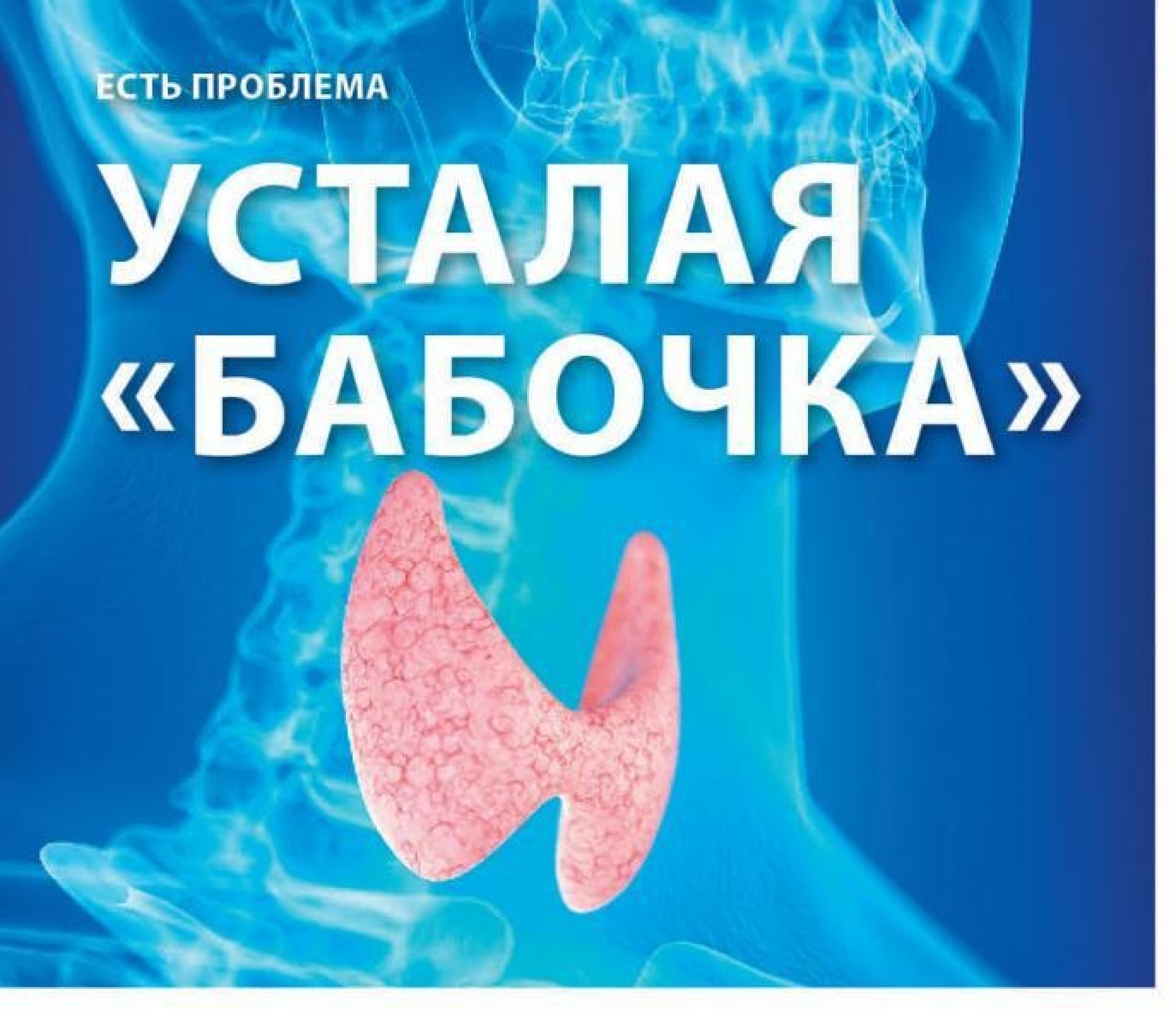
Результат бывает либо положительным, либо отрицательным. Возможны и ложноположительные и ложноотрицательные результаты. В этом случае при наличии симптомов нужно сдать еще один тест через 48 часов.

А ЕСЛИ ВЫ УЖЕ ПЕРЕБОЛЕЛИ?

В этом случае в вашей крови обнаружатся антитела (ИФА или экспресс-тесты). Эти тесты не нужны (почти никогда) непосредственно в период заболевания (тогда, когда есть симптомы). Антитела (IgM и IgG) вырабатываются в организме человека в ответ на встречу с вирусом, их выработка занимает от нескольких дней до нескольких недель (сроки зависят от многих факторов, в том числе от особенности работы иммунной системы конкретного человека). В среднем антитела появляются через 2 недели после начала заболевания (раньше искать антитела смысла нет). Другими словами, эти тесты помогут разобраться, болели ли вы COVID-19 ранее.

Наличие антител IgG свыше 1,1 единиц достоверно говорит о том, что ваш организм встречался с вирусом SARS-CoV-2 и выработал к нему иммунную защиту. В крови определяются антитела IgG – это защитные антитела, которые говорят о сформированном иммунитете к Ковиду и четко указывают на перенесенное заболевание. Если к ним присоединяются антитела IgA, это говорит о том, что болезнь еще не закончена, идет воспалительный процесс либо он закончился совсем недавно. И спустя две недели этот анализ желательно повторить.

УСТАЛАЯ «БАБОЧКА»



Что такое тиреоидит Хашимото и кому грозит это заболевание щитовидной железы?

Тиреоидит Хашимото – это аутоиммунное заболевание, которое может вызывать гипотиреоз (резкое снижение активности) важного эндокринного органа – щитовидной железы.

При этом заболевании собственная иммунная система тела в силу еще точно не определенных причин внезапно атакует ткани щитовидной железы. В результате орган повреждается, клетки отмирают и не могут производить достаточное количество гормонов щитовидной железы.

Роль щитовидной железы

Гормоны щитовидной железы контролируют использование телом энергии, поэтому они влияют почти на все органы тела, включая частоту сокращений миокарда. Без достаточного количества гормонов щитовидки, как это бывает при диагнозе «тиреоидит Хашимото», многие функции тела замедляются. Болезнь (тиреоидит) Хашимото имеет и другие названия: хронический лимфоцитарный тиреоидит; аутоиммунный тиреоидит.

Это самая распространенная форма гипотиреоза в нашей стране, от нее страдают около 5 человек из 100.

У кого чаще возникают симптомы тиреоидита Хашимото?

Патология как минимум в 8 раз чаще встречается у женщин, чем у мужчин. Хотя заболевание может возникать у подростков или молодых женщин, оно чаще выявляется в возрасте от 40 до 60 лет. Вероятность развития патологии щитовидки увеличивается, если такая же болезнь есть у других членов семьи или выявлены другие аутоиммунные заболевания.

С какими заболеваниями связана болезнь Хашимото?

Недуги, связанные с болезнью Хашимото:

- ***болезнь Аддисона*** – гормональные нарушения из-за проблем с надпочечниками;
- ***аутоиммунный гепатит*** – заболевание, при котором иммунная система атакует печень;
- ***глютеновая болезнь*** – расстройство пищеварения, связанное с реакцией на глютен;
- ***волчанка*** – хроническое аутоиммунное расстройство, которое может затронуть многие части тела;
- ***злокачественная анемия*** – заболевание, вызванное дефицитом витамина В12;
- ***ревматоидный артрит,*** поражающий суставы, а иногда и другие системы организма;
- ***синдром Шегрена*** – заболевание, вызывающее сухость в глазах и во рту;
- ***сахарный диабет 1 типа*** – заболевание, связанное с высоким уровнем глюкозы в крови из-за того, что в поджелудочной железе не вырабатывается инсулин – гормон, в норме проводящий глюкозу из крови в мышцы;
- ***витилиго*** – состояние, при котором некоторые участки кожи оказываются не пигментированы.

В большинстве случаев внешние признаки тиреоидита Хашимото развиваются из-за наличия гипотиреоза. Низкий уровень гормонов щитовидной железы также провоцирует высокий уровень холестерина, что может привести к сердечным заболеваниям. В редких случаях тяжелый нелеченный гипотиреоз может привести к микседемной коме, крайней форме гипотиреоза, при которой функции организма замедляются до такой степени, что такое состояние становится опасным для жизни.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО…

…ученые еще не нашли ответа на вопрос, почему у человека развиваются аутоиммунные расстройства, такие как болезнь Хашимото? По современным представлениям эти расстройства, вероятно, являются результатом комбинации генов и внешнего триггера, например какого-либо вируса.

Каковы симптомы болезни Хашимото?

Внешние проявления тиреоидита Хашимото, как правило, длительное время отсутствуют. Поскольку болезнь медленно прогрессирует, щитовидная железа обычно увеличивается в размерах и передняя часть шеи может выглядеть опухшей.

Увеличение органа, называе-

мое зобом, может вызывать чувство сдавления в горле, хотя не вызывает боли. Постепенно повреждение щитовидной железы приводит к ее уменьшению в размерах и исчезновению зоба, что больные ошибочно принимают за признак выздоровления. Но на самом деле это является критерием прогрессирования патологии. Гипотиреоз при болезни Хашимото часто имеет субклинический характер – легкий и бессимптомный, особенно на ранних стадиях болезни.

По мере прогрессирования гипотиреоза могут появиться один или несколько из следующих симптомов:

- усталость
- увеличение веса, проблемы с переносимостью холода
- суставные и мышечные боли
- запоры
- сухость, истончение волос
- обильные или нерегулярные менструации
- проблемы с беременностью
- депрессия
- проблемы с памятью
- замедленная частота сердцебиения

Диагностика тиреоидита Хашимото

Врач начнет диагностику с истории болезни и медицинского осмотра, назначит один (на ТТГ) или несколько анализов крови, чтобы выяснить, есть ли гипотиреоз. Иногда назначаются дополнительные анализы крови для поиска антитиреоидных антител к тиреопероксидазе (ТПО), которые есть почти у всех людей с болезнью Хашимото.

Из аппаратных методов рекомендуется ультразвуковое исследование щитовидной железы. Ультразвук также может исключить другие причины увеличения щитовидной железы, например узелки – небольшие образования или кисты.

Как лечить тиреоидит Хашимото?

Лечение обычно зависит от того, насколько повреждена щитовидная железа, и от тяжести гипотиреоза. Если функции «бабочки» не нарушены, врач может просто наблюдать за состоянием, чтобы увидеть, не начинает ли прогрессировать заболевание.

Лечение строится на заместительной терапии. Гипотиреоз лечится путем введения в организм искусственного аналога гормона, который щитовидная железа больше не может вырабатывать. Назначается левотироксин – лекарство-аналог гормона щитовидной железы. Врач может порекомендовать принимать лекарство утром перед едой. Примерно через 6–8 недель после начала приема гормона щитовидной железы назначается анализ крови и при необходимости корректируется доза. Каждый раз, когда меняется доза, проводится повторный анализ крови. Как только пациент достигнет целевой дозы, которая работает, врач будет повторять анализ крови через 6 месяцев, а затем один раз в год.

Важные факты о болезни Хашимото

Она получила свое название в честь японского врача и ученого Хакару Хашимото, впервые описавшего заболевание в 1912 году.

Во время своего исследования Хашимото обнаружил, что иногда иммунная система атакует ткани тела вместо того, чтобы защищать их. Именно он доказал, что причиной ухудшения состояния пациентов служит аутоиммунная атака на щитовидную железу.

В настоящее время тиреоидит Хашимото считается неизлечимым заболеванием, но вовремя поставленный диагноз и правильное лечение помогают контролировать болезнь и предотвращать ее осложнения. Поэтому очень важно, не теряя времени, пройти тщательную диагностику по назначению врача-эндокринолога, если у вас внезапно увеличился вес, появились запоры и непонятная усталость. Если у вас или у ваших кровных родственников есть другие аутоиммунные заболевания, стоит пройти и диагностику на предмет выявления болезни Хашимото, так как она часто присоединяется к ним или усугубляет их течение.

Еще один выявленный фактор риска развития этой патологии – повышенный уровень йода в организме. Кстати, именно исследования Хашимото показали, что чрезмерное содержание йода в организме может вызвать это заболевание. Хотя чрезмерное потребление йода не полезно в принципе, стоит быть особенно осторожным, если у вас есть генетическая предрасположенность к тиреоидиту Хашимото. В этом случае лучше отказаться от йодированной и морской соли и перейти на обычную, каменную.

Поскольку заболевание чаще диагностируется у женщин, им важно регулярно отслеживать уровень гормонов, особенно в период объективных гормональных сдвигов – во время беременности, после рождения ребенка, в период, предшествующий менопаузе, и в состоянии менопаузы.

В целом, большинству женщин диагностируют это заболевание через 1–5 лет после рождения ребенка либо в период пременопаузы и менопаузы.

И еще один важный выявленный факт. Это заболевание является одним из самых распространенных последствий воздействия радиации. Различные исследования, проведенные после взрывов ядерной бомбы в Хиросиме, Нагасаки и аварии на атомной станции в Чернобыле, подтверждают это.

У пациентов, получивших дозу радиации при лечении лейкемии или других типов рака (проходивших лучевую терапию рака), также может развиться тиреоидит Хашимото, поэтому они должны регулярно контролировать уровень гормонов щитовидки.



КОГДА БЕСПОКОИТСЯ СЕРДЦЕ...

Поговорим о причинах и видах аритмии

Сердце буквально выпрыгивает из груди, стучит невпопад и как будто пропускает один удар. Вам знакомо это ощущение? Это симптомы аритмии сердца, которые многие испытывали на себе. Под этим термином объединяется целый список патологий, характеризующихся нарушением ритмов сердца.

КАК РАБОТАЕТ СЕРДЦЕ?

Сердце – главный насос организма, перекачивающий кровь по довольно сложной схеме. В каждом сердечном цикле можно выделить последовательные сокращения предсердий, желудочков и полное расслабление сердечной мышцы. Чтобы поддерживать стабильность этой системы и ритм, необходимо управление. И как раз эту функцию выполняют водители ритма – это определенные участки сердечной мышцы, производящие импульсы и поддерживающие его ритм. Основной водитель – синусно-предсердный узел, также его называют водителем первого порядка. Анатомически он представлен пучком окончаний нейронов вегетативной нервной системы. Этот маленький участок руководит сердечным ритмом и подавляет импульсы водителей нижнего порядка, чтобы они не вмешивались в процесс. Нормальный ритм называют синусовым, и он возможен благодаря работе водителей ритма первого порядка. Но если в этом узле формируются проблемы, то развивается приступ аритмии. Существует несколько видов нарушений сокращений. Например, при нарушении синусовой ритмичности основным водителем остается синусово-предсердный узел, сохраняется правильная смена сокращений и расслаблений, но меняется ритмичность, то есть временной интервал между сокращениями.

НАРУШЕНИЯ РИТМА СЕРДЦА

Аритмия – собирательный термин, под которым понимают разнообразные нарушения ритма сердечных сокращений. Они имеют различные причины механизма формирования. Лечение аритмии также зависит от этих критериев и параметров. Некоторые из них относительно безопасны, то есть не несут непосредственной угрозы для здоровья и жизни, другие осложняют кардиологические патологии и представляют

серьезную опасность для жизни и потому требуют немедленного лечения.

МЕРЦАТЕЛЬНАЯ АРИТМИЯ

Это нарушения нормального ритма из-за мерцания предсердий – хаотического подергивания. При нормальном ритме сначала сокращаются предсердия, после – желудочки. Но при мерцании мышечные волокна предсердий перестают слаженно работать, формируются различные нарушения, и желудочки сокращаются неритмично. Такие нарушения приводят к снижению выброса крови, что и способствует появлению кардиологических патологий. Диагностировать такой вид нарушений сердечного ритма можно только по результатам ЭКГ. Чаще всего пациента не беспокоят никакие симптомы, выявление происходит случайным образом.

К ЧИСЛУ ВОЗМОЖНЫХ СИМПТОМОВ МОЖНО ОТНЕСТИ:

- покалывание и боль в груди;
- учащенный пульс;
- частые головокружения;
- одышку;
- чрезмерную потливость;
- приступы паники;
- нарушения сознания, вплоть до обморока.

СИНУСОВАЯ АРИТМИЯ

Может регистрироваться у абсолютно здоровых людей. Пульс учащается при вдохе, становится более редким при выдохе. Объяснить это можно разным воздействием блуждающего нерва. Чаще такой тип аритмии выявляется у детей младшего возраста, подростков. Существуют патологический и физиологический вид такого нарушения ритма. Провести дифференциальный диагноз можно при помощи ЭКГ. Во время снятия электрокардиограммы пациента просят вдохнуть: если нарушение пропадает, то это вполне нормальное явление, если нет – признак патологии.

СИНУСОВАЯ ТАХИКАРДИЯ

Это еще один вид нарушений ритма сердца, характеризующийся увеличением частоты сердечных сокращений (ЧСС) 90–160 уд./мин., а после – снижением до нормы. При этом водитель ритма работает без нарушений. Такие симптомы проявляются только при физическом напряжении, но в покое не должны проявляться. Спровоцировать тахикардию может лихорадка, прием лекарств, злоупотребление кофе и ряд болезней. Но при учащенной частоте сердечных сокращений без физической нагрузки необходимо обследование у врача. Патологическая синусовая тахикардия опасна, ведь желудочки и предсердия не могут наполняться полноценно кровью, из-за этого снижается артериальное давление, нарушается кровоснабжение.

СИНУСОВАЯ БРАДИКАРДИЯ

Это сокращение ЧСС менее 60 ударов в минуту. Причина снижения частоты пульса – замедленная генерация импульсов синусовым узлом, но остальные структуры работают нормально. В некоторых случаях синусовая брадикардия – вариант нормы и может иметь наследственный характер. От синусовой брадикардии часто страдают профессиональные спортсмены, у которых в покое ЧСС может быть 30–40 ударов в минуту, при этом отсутствуют какие-либо негативные проявления. Поэтому если нет тревожных симптомов, таких как головокружение, обмороки, слабость, то нет и необходимости корректировать состояние лекарствами. Но обследование необходимо для исключения синдрома слабости синусового узла. Патологическая синусовая брадикардия развивается на фоне гипотиреоза, при передозировке определенных веществ или же может быть следствием болезней сердечно-сосудистой системы.

ЭКСТРАСИСТОЛИЯ

Это внеочередные сокращения сердца. Различают наджелудочковую и желудочковую экстрасистолию, и это характеризует область, где появляется патологический импульс. При наджелудочковой патологии неправильный импульс формируется в предсердиях. В целом такое явление относительно безобидное, однако при длительном существовании может стать причиной фибрилляции предсердий. При желудочковой – импульс формируется в одноименной области. Желудочковые экстрасистолы можно выявить при холтеровском обследовании. Это также может быть безобидным явлением, но в некоторых случаях может стать причиной фибрилляции предсердий. Ощущается это как замирание или сильные толчки в груди. Наравне с этим может формироваться потемнение в глазах, головокружение, слабость.

ПАРОКСИЗМАЛЬНАЯ ТАХИКАРДИЯ

Для этой разновидности характерно внезапное учащение и такая же внезапная нормализация ЧСС, но при этом сердечный ритм остается нормальным. Сам приступ может длиться от нескольких секунд до нескольких часов, в редких случаях – суток. При этом ЧСС может возрастать до 220–250 ударов в минуту. Причина аритмии в данном случае – неправильное прохождение электрического импульса из-за склеротических, дистрофических или воспалительных изменений сердечной мышцы, а также активации патологического очага, который и увеличивает ЧСС. Поставить предварительный диагноз в большинстве случаев удается даже по описанию ярких симптомов и их характеристике.

ПРИСТУПЫ АРИТМИИ СЕРДЦА

Приступ пациенты описывают по-разному, но в целом можно проследить общее: сильное сердцебиение. Сначала такие симптомы проявляются редко, после – все чаще и чаще, и это говорит о прогрессировании основной патологии. И в некоторых случаях это может стать причиной развития сердечной недостаточности со всеми вытекающими последствиями. К числу возможных осложнений нарушения ритма сердца можно отнести тромбоэмболические осложнения. Поэтому при появлении первых тревожных симптомов в области сердца необходима консультация врача и соответствующее обследование.

Юлия ЛАПУШКИНА

НОВЫЕ РОДИНКИ: *а если это меланома?*

Многие люди замечают появление новых родинок на теле, конечностях, шее и даже лице. И, конечно, это многих настораживает. Не означает ли большое число родинок высокий риск развития рака кожи? Успокоим самых мнительных: количество родинок не является достоверным показателем наличия и тем более агрессивности рака, равно как и появление новых пятен. И все же за родинками нужно наблюдать…

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО…

…атипичная родинка – это не рак кожи? Но тем не менее наличие именно таких родинок является фактором риска развития меланомы.

НОВЫЕ РОДИНКИ ОПАСНЫ?

Дерматологи постоянно сообщают о том, что нужно проверять любые появляющиеся новые родинки на наличие каких-либо признаков рака кожи. Но новое исследование предполагает, что число родинок не является достоверным показателем агрессивности рака. На самом деле может быть наоборот. Согласно исследованию, опубликованному в 2016 году журнале JAMA Dermatology, люди с более чем 50 родинками на теле имеют значительно сниженный риск развития инвазивной меланомы. А вот люди с небольшим количеством неравномерных родинок должны больше всего беспокоиться о вероятности онкологического заболевания кожи. Однако важно, чтобы каждый человек проходил базовый осмотр кожи и обращал особое внимание на необычные родинки – будь то всего один или много элементов. Мы все должны уделять больше внимания нашей коже.

ИЗУЧЕНИЕ МЕЛАНОМЫ И РОДИНОК

Ученые обследовали 566 пациентов с меланомой в течение трех месяцев после постановки диагноза. К их удивлению, они отметили, что у большинства пациентов было мало родинок и не было элементов с необычными границами и цветовыми вариациями во время обнаружения рака. Среди пациентов моложе 60 лет они обнаружили, что у людей с шестью или более атипичными родинками при постановке диагноза, как правило, наблюдалась более толстая меланома – признак смертельности, поскольку этот рак кожи более продолжительно остается незамеченным. И чем глубже он растет, тем хуже прогноз. В этой возрастной группе наличие более 50 родинок было связано с менее толстой меланомой. Нет идеального объяснения этим выводам. У людей с различным числом родинок меланома может проявляться с различными уровнями агрессии. Людям с горсткой нетипичных родинок также может быть труднее следить за изменениями в размерах, форме и цвете – тем более что эти родинки могут появиться на спине или в местах, которые плохо видны.

АТИПИЧНЫЕ РОДИНКИ И МЕЛАНОМА

Люди с 10 или более атипичными родинками имеют 12-кратный риск меланомы. Но чем они отличаются от обычных невусов? Атипичные родинки, также известные как диспластические невусы, представляют собой необычно выглядящие родинки, которые имеют ненормальное строение под микроскопом. Хотя они доброкачественны, такие родинки заслуживают большего вашего внимания, потому что люди с атипичными родинками подвергаются повышенному риску развития меланомы – опасного рака кожи. Атипичная родинка может появиться где угодно на теле. Внешний вид этих родинок может сильно различаться. Лучший совет – знать свою кожу, следить за



любыми родинками, чтобы обнаружить что-то новое, изменяющееся или необычное и обратить на это внимание дерматолога.

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ!

Несмотря на редкость, меланома действительно может возникать в зоне расположения атипичных родинок. Вот почему важно знать об этих родинках, проверять их у дерматолога и следить за динамикой их развития. Если у вас нетипичные родинки плюс меланома у родных, риск возникновения рака выше. Важно чаще бывать у врача, если у вас:

- светлая кожа, светлые глаза или волосы;
- есть веснушки и много родинок;
- есть семейная история меланомы или немеланомного рака кожи;
- светочувствительность;
- проблема с загаром;
- повторные солнечные ожоги.

Важно отметить, что даже без семейной истории меланомы, если у вас есть нетипичные родинки, у вас присутствует повышенный риск развития меланомы. Не игнорируйте его! Проверяйтесь у врача регулярно!

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ НЕТИПИЧНУЮ РОДИНКУ

На первый взгляд сложно понять, чем атипичная родинка отличается от нормальной родинки. Ниже приведены некоторые предупреждающие «знаки», которые важно отслеживать. Первые пять букв латинского алфавита использованы в качестве руководства для распознавания предупреждающих знаков атипичных родинок и меланомы.

A – признак асимметрии.
Атипичные невусы или рак имеют несимметричную форму.

B – четкость границы.
В опасных элементах они неровные, зазубренные или «плывут».

C – особенности окрашивания.
Разные варианты оттенков, темных и светлых – это плохой знак.

D – особенности размеров.
Увеличение размеров родинки более 6–8 мм – это тревожный признак в отношении рака.

E – динамика изменений.
Если родинка быстро меняется, стоит обратиться к врачу.

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ АТИПИЧНЫЕ РОДИНКИ?

Ученые и исследователи все еще работают над пониманием того, что вызывает нетипичные родинки. В целом, считается, что причиной их возникновения является сочетание генетических факторов и влияний окружающей среды.

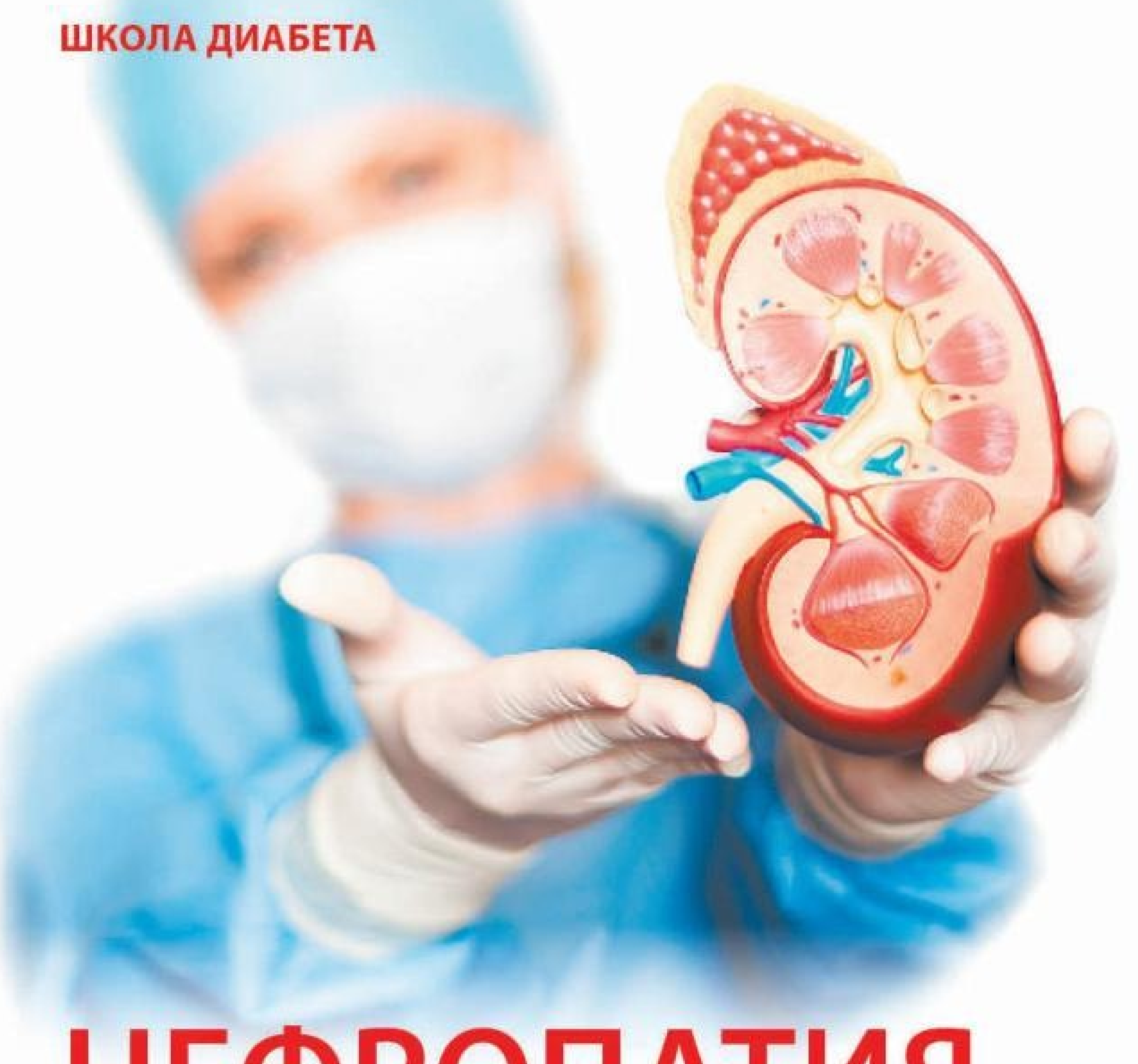
СИНДРОМ АТИПИЧНОЙ РОДИНКИ

Люди с синдромом атипичной родинки имеют особенно высокий риск развития меланомы. Синдром связан со следующими тремя характеристиками: 100 или более родинок на теле; одна или несколько родинок диаметром 1/3 дюйма (8 мм) или более; один или несколько нетипичных невусов. Если у вас есть наследственные факторы риска развития меланомы, а также множество атипичных родинок, стоит посещать дерматолога дважды в год.

КАК ЛЕЧИТЬ АТИПИЧНЫЕ РОДИНКИ?

Если у вас есть одна или несколько нетипичных родинок, поговорите с дерматологом о программе наблюдения и необходимости биопсии родинок, чтобы убедиться, что они не меланомные. Чем больше ненормальных особенностей у родинок, тем они опаснее. Частый мониторинг этих родинок особенно важен, ведь если возникает меланома, ее можно обнаружить и вылечить как можно раньше, до образования метастазов. Если ваш врач идентифицирует родинку как подозрительную или если после 40 лет появляются новые родинки, вам может потребоваться биопсия.

Алена ПАРЕЦКАЯ



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО…

…информативным методом оценки состояния почек является расчет скорости клубочковой фильтрации, который основан на измерении количества креатинина (продукта обмена белков) в крови? Больным сахарным диабетом и лицам, у которых выявлялся белок в моче, ежегодно необходимо исследовать уровень креатинина в крови. Расчет скорости клубочковой фильтрации проводится врачом по специальной формуле. Повышение уровня креатинина и/или снижение скорости клубочковой фильтрации говорит о развитии хронической почечной недостаточности.

НЕФРОПАТИЯ – ЭТО СЕРЬЕЗНО

Поражение почек (нефропатия) – довольно частое осложнение при сахарном диабете. Что важно о нем знать?

Почки – жизненно важный орган. Они работают как фильтр, удаляя из крови продукты обмена белков. В почках существует множество мелких сосудов – капилляров, которые формируют почечные клубочки с мембранами, имеющими небольшие отверстия. В эти отверстия проходят только продукты обмена белков – креатинин и мочевина, которые затем с мочой удаляются из организма. Важные для организма вещества (белки и эритроциты – клетки крови, переносящие кислород) через отверстия в фильтре не проходят и остаются в крови.

Но так происходит в норме, когда почки здоровы. К сожалению, лишь четверть диабетиков могут похвастаться здоровьем своих почек. А у 75% людей с этим диагнозом развивается почечная патология.

КАК РАЗВИВАЕТСЯ ПОРАЖЕНИЕ ПОЧЕК ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ?

Главный виновник неблагополучия почек при сахарном диабете – это повышенный уровень сахара в крови. Глюкоза повреждает белки и липиды, участвующие в образовании почечных клубочков. А прямое токсическое влияние глюкозы на ткань почек приводит к повышению проницаемости мембраны почечных клубочков. И наконец, организм пытается избавиться от избытка глюкозы – и почки трудятся с повышенной нагрузкой.

В результате почечная мембрана перестает справляться с барьерной функцией, и через нее начинают проходить ценные для организма белки. Этот процесс происходит в несколько стадий.

На первой стадии нефропатии это самые мелкие белки – альбумины. Начальная стадия болезни называется ***стадией микроальбуминурии***. На данном этапе процесс еще обратим. При условии, разумеется, своевременной диагностики и правильного лечения.

Вторая стадия нефропатии – стадия протеинурии – развивается, когда отверстия в почечной мембране увеличиваются и в мочу попадают белки более крупного размера. Если в этот момент не принять самые серьезные меры, то постепенно крупные белки, проникающие сквозь мембрану, будут все больше ее повреждать.

Третья стадия нефропатии – хроническая почечная недостаточность. В местах повреждений почек начинает формироваться соединительная ткань. Почки постепенно теряют способность фильтровать кровь, и в ней накапливается все больше продуктов обмена белков, обладающих токсическим действием. Токсины будут накапливаться в крови.

Четвертая, заключительная стадия нефропатии – терминальная почечная недостаточность. Она наступает, когда фильтрация становится крайне низкой или совсем прекращается. На этой стадии больному необходимо либо регулярное очищение крови на аппарате «искусственная почка» (гемодиализ), либо пересадка донорской почки (почек).

ИЗ-ЗА ЧЕГО МОЖЕТ ПРОГРЕССИРОВАТЬ НЕФРОПАТИЯ?

Некоторые люди (и диабетики, к сожалению, не исключение) легкомысленно относятся к своему здоровью. В случае с диабетом это легкомыслие оборачивается плохим и нерегулярным гликемическим контролем. Особенно это касается больных диабетом 2 типа (неинсулинозависимых). У человека сахар в крови может регулярно быть существенно выше нормы и «подтачивать» здоровье почек.

Высокое артериальное давление также плохо влияет на состояние сосудов, омывающих почки. Этот орган еще называют «мишенью» высокого давления: чем дольше человек болеет гипертензией, тем больше вероятность, что возникнут проблемы с почками. Главное для гипертоника – это регулярно измерять давление и снижать его до нормальных значений. Терапевт назначит нужные препараты и подберет их дозировку. Самостоятельно лечить повышенное давление опасно!

Также с помощью специальных препаратов нужно снизить в крови уровень креатинина, который образуется в результате распада белка. Превышение его нормы – сигнал о том, что почки не справляются с нагрузкой. Наглядно представить, что происходит в пораженной почке, можно, сравнив два куска ткани. Плотная материя ничего не пропускает, а через ткань наподобие марли все просачивается.

Нарушения липидного профиля повышают уровень холестерина в крови, а это способствует формированию атеросклеротических бляшек на сосудистых стенках. В суженных сосудах затрудняется кровоток, что, в свою очередь, провоцирует системное повышение давления. Почка в ответ на сильный напор крови в суженных сосудах выбрасывает активные вещества, и давление на периферии возрастает. Чем оно выше, тем хуже работает почка, и порочный круг замыкается.

И, конечно, нельзя не учитывать такой фактор, как длительность сахарного диабета.

ПО НИСХОДЯЩЕЙ…

При снижении скорости клубочковой фильтрации ниже 60 мл/мин. можно констатировать развитие хронической почечной недостаточности. С этого момента диабетик должен наблюдаться не только у эндокринолога, но и у нефролога. При снижении скорости клубочковой фильтрации ниже 15 мл/мин. требуется гемодиализ либо пересадка почки.

МОЖНО ЛИ НЕФРОПАТИЮ ОПРЕДЕЛИТЬ ПО СИМПТОМАМ?

К сожалению, нет. Длительное время нефропатия может протекать абсолютно незаметно. Часто симптомы появляются на стадии протеинурии или даже хронической почечной недостаточности. Кроме того, симптомы нефропатии неспецифичны: это отеки, артериальная гипертензия (которая могла быть и до этого), снижение аппетита, слабость.

Именно поэтому диабетикам не стоит ориентироваться на свое самочувствие, гораздо разумнее регулярно сдавать анализы нефрологического профиля и посещать врача-нефролога!

Когда и что исследовать, чтобы не пропустить нефропатию? У всех больных сахарным диабетом 1 типа через 5 лет от момента начала заболевания и у всех больных сахарным диабетом 2 типа сразу при установлении диагноза как минимум один раз в год необходимо исследование белка в общем и суточном анализе мочи. Запомните: в норме белка в моче нет! ***Наличие белка в моче при условии отсутствия другой почечной патологии говорит о развитии нефропатии (стадия протеинурии).***

Но даже если белок в моче во время анализов не обнаруживается, диабетикам не стоит расслабляться. Целесообразно при отсутствии белка в моче исследовать мочу на присутствие в ней альбумина. Это позволит выявить нефропатию на самой первой стадии микроальбуминурии. Это очень важно, потому что только на этом этапе нефропатия обратима, то есть может быть полностью излечена.

МОЖНО ЛИ ПРЕДОТВРАТИТЬ РАЗВИТИЕ НЕФРОПАТИИ?

У диабетиков с хорошим гликемическим контролем риск развития микроальбуминурии ниже на 30%, чем у тех, кто позволяет сахару бесконтрольно «скакать». А вероятность прогрессирования микроальбуминурии до стадии протеинурии ниже вдвое, чем у пациентов с плохим контролем уровня сахара.

Диабетикам необходимо поддерживать уровень сахара (HbA1c < 7%) и артериального давления (целевое значение – ниже 130/80 мм рт. ст.). Также для больного сахарным диабетом очень важно снизить вес, уменьшить потребление соли, отказаться от курения, перестать употреблять алкоголь и увеличить физическую активность.

При нефропатии на стадии протеинурии рекомендуют ограничение белка в суточном рационе до 0,6–0,8 г/кг веса. Ограничение белка позволит снизить нагрузку на почки. Однако начинать низкобелковую диету можно только под контролем врача.

СТРАТЕГИЯ ЛЕЧЕНИЯ

Медикаментозная терапия применяется для контроля артериального давления. Врач может назначить препараты от гипертензии. При нефропатии на стадии протеинурии артериальное давление должно составлять не более 120/75 мм рт. ст.

Препаратами выбора являются либо ингибиторы АПФ, либо антагонисты ангиотензиновых рецепторов, поскольку помимо влияния на артериальное давление они обладают нефропротективным (защищающим) действием и способны приостановить прогрессирование диабетической нефропатии, а при назначении на стадии микроальбуминурии даже привести к регрессу нефропатии. Таким образом, даже если артериальное давление нормальное, но есть нефропатия, эти препараты необходимо постоянно принимать в минимальных дозах, которые определит ваш лечащий врач.



ТРАВЫ ДЛЯ БОДРОСТИ

Есть травы, которые действуют живительно на весь организм, придавая ему силы, повышая жизненную энергию человека. Сегодня мы расскажем о них.

Король среди растений, способных качественно улучшать состояние человека, – это, бесспорно, Саган-Дайля. Он также известен под названиями бурятский чай, байкальский чай, душистый багульник, «белое крыло», а его официальное ботаническое наименование – Рододендрон Адамса (лат. Rhododendron Adamsii). Это очень мощное по своим лекарственным свойствам растение, превосходящее силой воздействия на организм золотой корень (родиолу розовую) и даже знаменитый женьшень. Саган-Дайля – биогенный энергостимулятор, или адаптоген. «Столетник» уже рассказывал подробно о растениях-адаптогенах некоторое время назад (№21 и №22 за 2019 год).

О СИЛЕ РАСТЕНИЯ САГАН-ДАЙЛЯ

Это редкое растение имеет приятный декоративный вид – красивые белые или бледно-розовые мелкие цветы на вечнозеленом кустарнике, в высоту достигающем 50 сантиметров. Растет оно преимущественно в Бурятии, на Тибете, в Монголии, на Дальнем Востоке и на Алтае. Именно в эти регионы китайские императоры посылали экспедиции «разведчиков» и «скупщиков», чтобы разведать и добыть растение, способное вдохнуть бодрость и энергию, восстановить угасающую силу в стареющем теле, дать ясность мышления голове – китайские императоры рассчитывали жить и править долго.

Тибетские монахи знали этот кустарник еще с XVIII века (о чем сохранились письменные источники), а называли его просто – «продлевающий жизнь». В те времена напиток из лечебного растения могли попробовать только представители высших слоев общества, он имел баснословную цену.

Сегодня Саган-Дайля стал доступен всем благодаря организованной добыче его в Бурятии и на Алтае и производству фитопрепаратов на его основе. Но не стоит думать, что это производство массовое. В Бурятии, например, за местами произрастания этого растения ведется государственный контроль, и доступ к нему получают только легальные производители, сертифицирующие свою продукцию и выплачивающие налоги государству.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО…

…добавки с Саган-Дайля очень популярны у студентов, сдающих сессию? А все потому, что они помогают эффективно стимулировать память и в короткое время запоминать большие объемы информации. Бурятский чай отлично подходит тем, кто занимается мыслительной деятельностью. Он достаточно универсален для людей всех возрастов, его можно употреблять и людям пожилого возраста, но в разумных количествах, и лучше – в капсулах, где трава находится в правильной дозировке.

ПОЧЕМУ САГАН-ДАЙЛЯ – ТАКОЕ СИЛЬНОЕ РАСТЕНИЕ?

Ученые тщательно изучили состав растения с такой удивительной репутацией, пронесенной через века. Оказалось, что он очень богат и разнообразен. В бурятском чае есть эфирные масла, витамин D, жирные и органические кислоты, а также вещество под названием андрометаксин, благотворно влияющее на центральную нервную систему. В листьях Саган-Дайля содержится очень много витамина C, а под воздействием солнца со временем в нем накапливается и витамин D.

Рододендрон Адамса является источником омега-3 – полиненасыщенных жирных кислот, полезное влияние которых на сердечно-сосудистую и нервную систему человека уже неоднократно доказано учеными.

Саган-Дайля является сильным энергостимулятором, улучшает обмен веществ, повышает иммунитет, обладает антисептическими свойствами, убивает чужеродную флору во рту, желудочно-кишечном тракте. Выводит шлаки из организма, в первую очередь из легких и бронхов. Восстанавливает деятельность сердечно-сосудистой системы, почек, печени, желчного пузыря. Способствует улучшению деятельности головного мозга. Укрепляет стенки сосудов. Снижает нервозность и усталость, омолаживает, повышает потенцию. Рододендрон Адамса снимает «похмельный синдром», убирает отечность. Как видите, одно расте-

ние, экстракт которого заключен в капсулу, работает как целая аптека!

А ЕСЛИ К РАСТЕНИЮ САГАН-ДАЙЛЯ ДОБАВИТЬ ДРУГИЕ ТРАВЫ?

Взяв за основу Саган-Дайля, ученые добавили к нему и другие природные субстанции, которые прекрасно с ним сочетаются и дополняют его действие. Среди них – экстракты аронии, зизифоры, листа брусники, боярышника, бадана, каштана конского, виноградных косточек (источник уникального соединения – дигидрокверцетина – мощного антиоксиданта), бадана, клевера красного, элеутерококка, пантов марала, маральего корня и другие. Таким образом, состав стал еще в несколько раз эффективнее!

КОГДА ЕГО МОЖНО И НУЖНО ПРИМЕНЯТЬ?

Экстракты этих трав, собранные воедино, оказывают комплексное действие на все системы организма, поддерживая их функциональное состояние. Это укрепление иммунитета, повышение тонуса, избавление от хронической усталости, укрепление стенок сосудов, улучшение реологии крови, нормализация давления, снижение уровня холестерина в крови, очищение организма от шлаков, профилактика онкологических процессов, восстановление работы мочеполовой системы, замедление процессов старения на клеточном уровне за счет высокого содержания антиоксидантов, тормозящих окислительные процессы в организме и борющихся со свободными радикалами.

Растения, выросшие в природных условиях на Алтае и в Сибири и подготовленные для использования методом низкотемпературной вакуумной экстракции, сохраняющим в них максимум пользы, можно использовать:

- для восполнения дефицита минеральных компонентов и витаминов;
- для нормализации давления, даже при хронической гипертонии (или гипотонии) и восстановления кровоснабжения конечностей;
- при возрастных изменениях трофики тканей;
- при сахарном диабете 2 типа;
- для улучшения эластичности сосудов, предупреждения и устранения венозного застоя, варикозного изменения вен;
- для снятия воспалительных реакций и ускорения процесса заживления трещин при варикозном расширении геморроидальных вен;
- при нарушении функций головного мозга;
- нарушении функций щитовидной железы;
- при нарушениях работы сердечно-сосудистой системы, атеросклерозе;
- при импотенции;
- при нарушении функций мочеполовой системы, печени, легких и лор-органов;
- при нарушениях в работе органов пищеварения, поджелудочной железы;
- при кожных заболеваниях (угри, акне, аллергия, дерматит, псориаз);
- при нервной возбудимости, плаксивости, тревожности, нарушениях сна;
- при общем упадке сил;
- при снижении памяти и других когнитивных функций.

Главное, не превышать рекомендованных дозировок по применению препаратов из трав с сильно выраженным действием, чтобы они могли принести вам только пользу!



Целебная смесь из 14 трав

В один из зимних дней мой знакомый проснулся утром, пошел в туалет и обнаружил, что… моча не идет. Совсем. «Скорая» увезла его в стационар, но после обследования врачи вынесли вердикт: операцию делать нельзя. Мужчине поставили катетер для принудительного вывода мочи. Я принесла ему в больницу отвар смеси из 14 трав, этот сбор составила агроном, травница Тамара Александровна Шаликова (ныне уже покойная) для своего брата-близнеца лет 15 тому назад. Брат пил отвар полгода, и результат удивил докторов!

В сбор входят следующие травы: лист орешника, лист березы, лист черники, сабельник (корневища), василек розовый, золотая розга, грыжник, клевер белый, льнянка, донник желтый, луковая стрелка, можжевельник (ягоды), яснотка белая, почечный чай (южное растение).

РЕЦЕПТ ТАКОВ: одну столовую ложку сбора заливают 0,5 л кипятка, кипятят на слабом огне 10 минут. Пьют по 50–70 мл перед едой 3–4 раза в день до полного выздоровления. Отвар нужно обязательно хранить в холодильнике.

Мой друг начал прямо в больнице пить этот отвар и через четыре дня отказался от катетера – моча пошла естественным путем! Он и сейчас продолжает принимать это травяное средство, потому что оно реально помогает решить его урологические проблемы.

Пишите, звоните! Все объясню, если нужно, помогу с приобретением трав. Будьте здоровы!

Валентина Николаевна КАРПОВА,
428000, г. Чебоксары, а/я 222.
Тел. 8 (908) 300-13-77



Земляника вылечит почки

Хочу поделиться своим проверенным ароматным и вкусным рецептом! Очень он помогает мне при осеннем обострении хронического пиелонефрита.

Зная такую особенность своего организма, я готовлю свое «лекарство» еще летом – собираю и сушу лесную землянику (в ход идут и ягодки, и листочки).

А осенью завариваю земляничный чай и пью его вместо обычного 3 раза в день. На эмалированную кастрюльку объемом 500 мл беру 50 г сушеного сырья. Кипячу под крышкой на медленном огне 15 минут. Как только отвар остынет до приятной температуры, наливаю его в кружку, предварительно процедив, и пью. Можно добавить чайную ложечку меда.

Почкам моим такой чаек очень нравится – они не болят и функционируют нормально всю осень и зиму.

Евгения РЯБЫХ, г. Калуга

Лук и чеснок от насморка

У меня аллергия практически на все аптечные средства от насморка. Настоящим спасением для меня стало использование сока лука и чеснока по совету моего дедушки. Он же рассказал, что многие люди используют эти народные средства неправильно и сжигают слизистую носа. А правильный рецепт такой: нужно смешать в равных пропорциях свежий сок лука и чеснока. Одну каплю полученной смеси нужно развести 20 каплями кипяченой воды и добавить 5 капель жидкого меда. Как следует взболтать.

Закапывать нос луково-чесночными каплями 3 раза в день, по две капли на одну ноздрю.

Благодаря такому лечению у меня насморк проходит уже на вторые-третьи сутки. Попробуйте!

Анна СЕРГЕЕВА,
Смоленская область

Внимание! За письма читателей в рубрику «Рецепт из конверта» выплата денежного вознаграждения не предусмотрена.

ИСЛАНДСКИЙ МОХ поможет восстановить силы…

…и защитит слизистую в период пандемии COVID-19

Второй год мир живет в условиях пандемии коронавируса, способного поражать все системы организма, а в тяжелых случаях протекания приводить к летальному исходу. Миллионы людей переболели COVID-19 и вернулись к жизни с ослабленным здоровьем.

Причем, как недавно определили ученые, могут повторно заразиться даже те, в чьей крови уже обнаружены антитела к вирусу SARS-CoV-2, особенно люди, имеющие проблемы с иммунной системой и принимающие препараты, угнетающие ее (например, после трансплантации органов, при онкологических и аутоиммунных заболеваниях).

Во всем мире проводятся исследования, цель которых – найти защиту от вируса и его разрушительных последствий для организма человека. Одним из таких потенциальных защитников считается исландский мох.

О ПОЛЬЗЕ РАСТЕНИЯ

Это растение хорошо изучено, поскольку история его применения насчитывает не одну сотню лет, а в официальной медицине оно применяется с сороковых годов прошлого века. Кстати, именно исландский мох помогал военным хирургам спасать жизни раненых и использовался на фронтах как абсорбирующий и антибактериальный материал, который накладывался непосредственно на раны. Уже тогда были замечены его высокие антисептические свойства – раны не нагнаивались и заживали быстрее. Даже развитие гангрены удавалось остановить с помощью исландского мха!

Сегодня состав исландского мха тщательно изучен. Антисептические свойства растению придает натриевая соль усниновой кислоты (или натрия уснинат). Кроме того, в составе исландского мха еще ряд кислот обладают высокой способностью бороться с микробами – лихестериновая, протолихестериновая, фумарпротоцетраровая и уроновая. Они прекрасно противостоят стрептококкам, стафилококкам и другим бактериям и вирусам и обладают тонизирующим эффектом, что важно для людей, которые перенесли коронавирус и отмечают у себя сонливость, слабость, снижение жизненного тонуса.

Также исландский мох обладает высокими регенерирующими свойствами и может применяться для восстановления бронхолегочной системы после COVID-19 и его грозного осложнения – вирусной пневмонии. Недаром одно из народных названий исландского мха – легочный мох или просто легочник.

Слизь в составе исландского мха (ее содержание составляет около 70%) справляется с восстановлением целостности слизистой и способствует повышению устойчивости перед возможным новым заражением.

Есть в исландском мхе аскорбиновая кислота (витамин С), причем в такой органической форме, которая позволяет человеческому организму легко ее усваивать.

Сегодня медики на первое место ставят именно способность исландского мха восстанавливать бронхолегочную систему после серьезных заболеваний. Цетрария содержит компоненты, оказывающие анальгетический, отхаркивающий, успокаивающий и регенерирующий эффекты. А значит, действует на легкие и бронхи комплексно.



СКАЗКА СТАЛА БЫЛЬЮ: «Молодильные яблоки» НАЙДЕНЫ В… УЛЬЕ

Вопросы омоложения и продления жизни волновали человечество всегда. Испокон веков народы разных стран стремились найти чудодейственное средство, способное вернуть молодость и жизненную энергию. Персонажи греческой мифологии, скандинавских преданий и русских сказок избавлялись от старости, исцеляли болезни и продлевали жизнь с помощью молодильных яблок. А современная наука обнаружила эликсир молодости и долголетия... в улье. Им оказалось молочко пчелиных трутней, также известное как трутневый гомогенат (расплод), оказывающий комплексное оздоравливающее влияние на организм.

СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ КИТАЙСКИХ ИМПЕРАТОРОВ

Первые упоминания о загадочном продукте, обладающем омолаживающими свойствами, встречаются в трудах китайских врачевателей. В древнейшей энциклопедии «Эрья» (III в. до н. э.) трутневый гомогенат упоминается в качестве полезного для здоровья компонента питания. В «Каноне о корнях и травах Шень-нуна» (III–I в. до н. э.) он назван «лекарством долгожителей» и «живительной основой» для здоровья и продления молодости императора.

Более поздний труд врача и фармаколога Ли Шичжэня «Компендиум целебных веществ» (1593 г.) сообщает о способности гомогената поддерживать в норме Инь и Ян (женскую и мужскую энергию) и восполнять запас Ци – жизненной энергии. Также считалось, что продукт улучшает свойства крови. В гробнице китайского императора Ма Вас Дуй из династии Хань (II в. до н. э.) были обнаружены бамбуковые пластины с описаниями способов применения гомогената для обретения «силы льва», или, говоря современным языком, повышения потенции. Китайские императоры знали в этом толк: численность наложниц их гаремов исчислялась сотнями.

В более позднее время медики восточных стран назначали трутневый расплод истощенным и ослабленным пациентам, а также

детям и пожилым людям в качестве мощного стимулятора роста и развития организма. Эта практика применяется в китайской медицине и по сей день.

ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ

Трутневый гомогенат – растертые до однородного состояния личинки самцов пчел. Эти члены пчелиной семьи не собирают мед, их задача – оплодотворение матки. А чтобы прокормить их, требуется в 5 раз больше меда, чем для того же количества рабочих пчел: 8–12 кг на 1 кг трутней. Этим объясняется стремление некоторых пчеловодов сократить число «нахлебников». Достижения современной науки превратили побочный продукт пчеловодства в средство укрепления организма, доступное каждому.

Ученые заинтересовались способностью трутневого молочка замедлять процессы старения относительно недавно – в начале 90-х годов XX века. То, что опытным путем постигали древние врачеватели, полностью подтвердилось в ходе экспериментов. Выяснилось, что свойства пчелопродукта обеспечиваются уникальным сочетанием веществ в его составе.

Настоящим спасательным кругом для увядающего человеческого организма являются гормоны пчел: тестостерон, прогестерон и эстрадиол. Они стимулируют работу половых желез и служат «полуфабрикатами» для производства собственных гормонов. В результате нормализуется гормональный фон, повышается содержание тестостерона, необходимого для появления новых клеток и обновления тканей. В первую очередь положительный эффект затрагивает мочеполовую систему: повышается сексуальная активность, у мужчин снижается вероятность заболеваний простаты.

ГОРМОНЫ ПЧЕЛ – ДЛЯ КРЕПКИХ КОСТЕЙ И СИЛЬНЫХ МЫШЦ

Нехватку тестостерона ощущают на себе женщины в период постменопаузы, мужчины после 70 лет, спортсмены. Именно с его дефицитом современные исследователи связывают возрастную потерю прочности костей, мышечную слабость, появление тяжелых климактерических симптомов, нарушение работы яичников, семенников и предстательной железы. Доказано, что нехватка андрогена вызывает снижение полового влечения, ухудшение работоспособности, повышение уровня холестерина в крови и проблемы с артериальным давлением.

Гормоны пчел оказывают на организм человека влияние, подобное действию гормонозаместительной терапии. При этом, в отличие от последней, не нарушают работу его собственных эндокринных механизмов.

Другие известные борцы со старением – аминокислоты. В составе расплода 28 таких соединений, в том числе 9 незаменимых. Это стройматериал для белков – веществ, участвующих в каждом биохимическом процессе. Кстати, по аминокислотному составу трутневый гомогенат в несколько раз превосходит «идеальный белок» – протеин, наиболее полно отвечающий потребностям нашего организма.

ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ – ЗАЛОГ ДОЛГОЙ ЖИЗНИ!

Известный ЗОЖ-активист П. Брэгг утверждал, что человек настолько стар, насколько изношены его сосуды. Трутневый гомогенат содержит уникальные вещества для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы – деценовые кислоты (от 2,73 до 3,88%). Они встречаются только в организме человека и пчел!

Эти кислоты обладают и массой других полезных свойств: защищают ДНК клеток от мутаций, улучшают клеточное и тканевое дыхание, нейтрализуют внутриклеточные вирусы и свободные радикалы, которые считаются главными виновниками старения. Также оказывают биостимулирующее и иммуномодулирующее влияние, повышают выносливость.

Поражает богатейший витаминно-минеральный состав пчелопродукта. Витамины Е, А, D и группы В играют огромную роль в обменных процессах, борются со свободными радикалами. Обеспечивают работу репродуктивной системы и мозга, регулируют процессы роста, необходимы для иммунитета и прочности костей, появления новых клеток и ликвидации старых. Минеральные вещества гомогената, а их – около десятка, также нужны для нормальной жизнедеятельности клеток и тканей. Стоит назвать следующие: кальций, фосфор, магний, натрий, калий, железо. Первые три входят в состав костного матрикса.

Трутневый гомогенат – комплекс подобранных самой природой компонентов, продлевающих молодость всего организма на клеточном уровне.

ЛЕГЕНДАРНЫЙ ПРОДУКТ НА СЛУЖБЕ МЕДИЦИНЫ

Фарминдустрия уже использует трутневый гомогенат в производстве препаратов для укрепления костной ткани, устранения симптомов климакса, оздоровления мочеполовой системы, улучшения репродуктивной функции. Вот только не все эти средства одинаково полезны, поскольку сохранность биологически активных веществ в них разная. Связано это со временем сбора личинок трутней, способами их переработки и консервации.

Если не использовать данный пчелопродукт в течение 55 минут после извлечения из сот, он испортится – в питательной среде быстро поселятся микроорганизмы и грибки. Резиденты фонда «Сколково» разработали способ, как сохранить весь объем биологически активных веществ, включая особенно ценные гормональные компоненты, которые утрачиваются при всех других методах переработки. Это лучший из известных на сегодня способов консервации гомогената – вакуумная сушка без обогрева и дальнейшая адсорбция на глюкозе и лактозе.

Соблюдение перечисленных условий при производстве – гарантия того, что потребитель получит высококачественный продукт.

КОНТРАСТНЫЕ МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ:



что нужно о них знать, прежде чем начать практиковать?

Прыгнуть в снежный сугроб после баньки или окунуться в ледяную прорубь во время крещенских морозов – такие «леденящие душу» (и тело!) процедуры под силу далеко не каждому здоровому и не старому человеку.

Экстремальное охлаждение – большой стресс для организма. Гораздо полезнее для здоровья, особенно для только начинающих практиковать закаливание людей, щадящие методы – такие как контрастные души, обливание холодной водой и растирания. И начать осваивать эти методы вы можете уже сегодня!

ЧТО ТАКОЕ КОНТРАСТНЫЕ ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ?

Это одно из направлений водолечения. Представляют собой наружное применение пресной холодной воды (в жидком и твердом состоянии – в виде снега и льда) с целью закаливания организма. Физиологическое действие на организм человека основано на температурном и механическом раздражении рецепторов кожи.

К наиболее популярным методам закаливания с помощью воды относятся:

- контрастные души
- обливания
- обтирания
- укутывания

«ХОЛОДНЫЕ ДНИ УКРЕПЛЯЮТ ТЕЛО…»

В то время как древние римляне нежились в термах и купались в горячих минеральных источниках (температура которых доходила порой до 75 °C!), суровые викинги и другие народы Северной Европы умывались ледяной водой, а зимой обтирались снегом. Кто знает, может, именно поэтому изнеженные римляне и не смогли дать отпор закаленным холодом «варварам»?

Впрочем, древнегреческий врач Гиппократ уже тогда догадывался о пользе холода. «Холодные дни укрепляют тело, делают его упругим и подвижным», – размышлял он в своих трудах.

В России большим поклонником закаливания был Александр Суворов. Больной и хилый от рождения, он в любую погоду обливался холодной водой и по несколько часов в день ходил с обнаженным торсом. В результате великий полководец стал выносливым и абсолютно невосприимчивым к каким бы то ни было капризам погоды. Именно

ему принадлежит знаменитая фраза: «Держи голову в холоде, а ноги в тепле».

КОНТРАСТНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ: НАЧИНАЕМ С ПРОСТОГО

Если раньше вы никогда не закалялись, то начинать следует с самой простой и доступной водной процедуры – контрастного душа. Главное правило водолечения – хорошо прогреться перед тем, как подвергать свое тело воздействию холода!

Принимая душ, сделайте водную струю максимально горячей, но при этом комфортной, не обжигающей. Когда почувствовали, что хорошо прогрелись, откройте холодный кран. Лучше делать это не постепенно, а сразу. При этом голову мочить не нужно: вопреки советам Суворова, ее лучше оставить в тепле. Стоять под холодным душем нужно недолго – от 10 секунд до полуминуты, чтобы не успеть замерзнуть! После этого как следует разотритесь сухим жестким полотенцем и тепло оденьтесь.

Внимание! *Контрастный душ противопоказан при некоторых состояниях, а именно:*

- при простудных и инфекционных заболеваниях в острой фазе (особенно если они сопровождаются температурой);
- при заболеваниях сердечно-сосудистой и бронхолегочной систем;
- в период менструаций у женщин.

«ТЕПЛО ЛИ ТЕБЕ, ДЕВИЦА?»

Если вы решили начать закаляться зимой, то эффективной заменой контрастному душу может стать обтирание снегом. Этот вид закаливания является более щадящим, чем холодный душ, поскольку снег обладает меньшей теплопроводностью, чем вода, и его охлаждающее воздействие на организм слабее. Поэтому обтирание снегом часто рекомендуют новичкам.

Правила проведения обтирания – те же, что и для душа. Вначале необходимо хорошо разогреться в ванне или душевой кабине и только потом приступать к растиранию снегом. На улицу при этом можно не выходить: просто принесите снег в дом заранее – в ведре или в тазике. Имейте в виду, что для обтирания подходит только свежий, мягкий снег. Старый может больно ранить кожу.

В первый раз ограничьтесь растиранием рук, предплечий, лица и шеи. В следующие разы постепенно увеличивайте площадь охвата: обтирайте плечи, живот, бедра, голени, икры. Продолжительность снежного обтирания должна быть не более 30 секунд, после чего нужно сразу же пройти в теплое помещение и одеться.

ЗАКАЛИВАНИЕ ОБЛИВАНИЕМ

В советских санаториях и профилакториях с целью закаливания проводили обливание. Эта процедура не была контрастной – то есть перед ней не нужно было принимать горячий душ. Но зато температура воды понижалась постепенно – начиная от 34–36 °C в начале курса и заканчивая 22–20 °C к концу лечения. Тело больного обливали 20–30 литрами воды, после чего энергично растирали согретой простыней из грубой ткани (можно заменить на грубое полотенце или махровую рукавицу).

Обливание назначали не только с целью общего укрепления иммунитета, но и при функциональных расстройствах сердечно-сосудистой и нервной систем. У этой процедуры меньше противопоказаний, чем у контрастного душа, поскольку в ней отсутствует резкий перепад температур. Но есть и небольшой минус: для проведения обливания вам потребуется помощник.

ОБТИРАНИЯ И УКУТЫВАНИЯ

Обливание водой и закаливание душами – это процедуры для относительно здоровых людей. Но что делать тем, кто в силу здоровья или возраста не может себе их позволить? В этом случае можно попробовать более щадящий способ укрепления иммунитета – это обтирание.

При обтирании на тело накладывается смоченная в холодной воде и хорошо отжатая простыня, через которую тело энергично растирается руками (для проведения этой процедуры вам также понадобится посторонняя помощь). Обтирание проводится в течение 3–5 минут, после чего необходимо сразу же тепло одеться. Температура воды, в которой смачивается простыня, понижается постепенно – от 30–32 до 20–22 °C.

Еще один популярный в прошлом вид лечения – это укутывание. Она часто назначалась ослабленным больным как жаропонижающее средство. Лежащего на кровати больного заворачивали в холодную мокрую простыню, а затем в теплое одеяло и оставляли на 30–40 минут. Современная медицина скептически относится к этому методу, так как польза его не доказана, а вред он может нанести существенный.

ЧЕМ ОПАСНО КУПАНИЕ В ПРОРУБИ ДЛЯ НЕПОДГОТОВЛЕННОГО ЧЕЛОВЕКА?

Еще больший вред здоровью может нанести и популярная в России традиция – купание в проруби на Крещение. Особенно, если до этого вы никогда не занимались закаливанием. Резкое погружение в ледяную прорубь может привести к спазму сосудов, что в свою очередь способно спровоцировать инсульт или внезапную остановку сердца. Кстати, ныряние в прорубь не имеет ничего общего с христианством, это скорее языческая традиция народов Севера. А температура в реке Иордан, где, по преданию, крестился Иисус, даже зимой редко опускается до +12 °C.

Нырять в прорубь можно только в том случае, если перед этим вы закалялись традиционными способами, как минимум в течение двух месяцев, причем на регулярной основе, ежедневно, или хотя бы через день.

Екатерина МАСЛОВА

«Если вы в своей квартире, лягте на пол, три-четыре, выполняйте правильно движения…» – этот шуточный гимн утренней гимнастике авторства Владимира Высоцкого знают, пожалуй, все. Но, к сожалению, далеко не все следуют этим простым рекомендациям…



ВСТАТЬ С ДИВАНА

Что нам может дать лечебная физкультура?

А между тем именно лечебную физкультуру можно назвать одним из самых древних методов оздоровления. Надеемся, что, узнав историю и основные принципы ЛФК, вы уже не сможете начинать свой день без зарядки!

ОСНОВНЫМИ ПОКАЗАНИЯМИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ЛФК ЯВЛЯЮТСЯ:

- заболевания опорно-двигательного аппарата
- остеохондроз и проблемы с позвоночником
- болезни органов дыхания
- восстановление после перенесенных травм и операций
- функциональные нарушения нервной системы

ДРЕВНИЙ КИТАЙ:
врачебно-гимнастические школы

Родиной врачебной гимнастики можно считать Китай. Древние рукописи, найденные здесь, красноречиво свидетельствуют о том, что в Китае еще в третьем тысячелетии до нашей эры уже существовали врачебно-гимнастические школы, где будущих врачей обучали гимнастике и массажу. При этом в арсенале китайских врачевателей были различные упражнения на все случаи жизни. Упражнения с сопротивлением они использовали для лечения вывихов, переломов и искривления позвоночника; дыхательную гимнастику – для лечения заболеваний органов дыхания; двигательную – для лечения сердца и системы кровообращения.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО…

…лечебная физическая культура (ЛФК) – метод лечения и профилактики, основанный на использовании специально разработанных физических упражнений, направленных на укрепление здоровья и реабилитацию после перенесенных травм и заболеваний?

ДРЕВНЯЯ ГРЕЦИЯ:
«терзания» доктора Геродикуса

Древняя Греция с ее культом здорового тела и любовью к спорту не могла обойти стороной упражнения лечебной физкультуры. Именно древнегреческий доктор по имени Геродикус, живший в IV веке до нашей эры, считается основоположником идей ЛФК. Для лечения больных Геродикус применял гимнастику, бег и дозированную ходьбу – практически все те же методы, что применяются сегодня! По шутливому замеча-

нию Платона, Геродикус «терзал гимнастикой сначала самого себя, а затем и многих других».

Чуть позже идеи Геродикуса развил в своих работах Гиппократ. Правда он, в отличие от своего предшественника, больше внимания уделял правильному питанию. Но зарядку и прогулки на свежем воздухе он также считал частью рациона, называя их «пищей для жизни».

НОВОЕ ВРЕМЯ: *доктор Линг и занятия фехтованием*

Родоначальником ЛФК в современном понимании этого термина считается шведский врач-терапевт Пер Линг. Впрочем, врачом он стал не сразу: вначале он преподавал студентам языки и фехтование. А потом заметил, что регулярные занятия на шпагах полностью исцелили его от ревматизма, который мучил его с ранних лет. Чтобы найти этому объяснение, Линг погрузился в изучение анатомии и физиологии человека, выучился на врача и в 1810 году разработал собственную гимнастическую систему, которая стала известна как «шведская гимнастика».

Доктор Линг тщательно продумал нагрузку для каждой группы мышц: для рук, ног, брюшного пресса, поясничного отдела, спинных и боковых мышц туловища и т. д. Кроме того, он разработал структуру спортивных занятий, которой тренеры придерживаются и сегодня: каждая тренировка начиналась у него с разминки, затем шла основная часть, а в конце – упражнения на расслабление.

ВИДЫ ЛФК СЕГОДНЯ

Сегодня спортивная лечебная физкультура – это отдельный раздел в медицине, которому целенаправленно учат врачей. Самые популярные виды ЛФК – это:

- утренняя гигиеническая гимнастика
- лечебная гимнастика
- дозированная ходьба по размеченным маршрутам-терренкурам
- механотерапия (занятия на механических аппаратах)

Каждый из этих видов ЛФК может быть назначен вам лечащим врачом в санатории или поликлинике – наравне с медикаментозной терапией. И относиться к этим назначениям нужно со всей серьезностью – как к важной составляющей терапевтического процесса.

УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

Задача утренней гимнастики – постепенно перевести организм из состояния торможения и расслабленности к активному бодрствованию. Утренняя гимнастика показана при любых заболеваниях. А при малоподвижном образе жизни она имеет даже большее значение, чем при активном. Однако если вы имеете ярко выраженные проблемы со здоровьем, то рассчитать нагрузку и подобрать упражнения вам должен врач ЛФК. Не все знают, что назначение к нему можно получить в поликлинике у терапевта.

Утреннюю гимнастику можно делать в любом положении тела – стоя, сидя и даже лежа. При этом очень важна регулярность: лучше заниматься по чуть-чуть, но каждый день, чем один раз выложиться на все сто, а потом отдыхать целую неделю.

ГРУППОВЫЕ ЗАНЯТИЯ С ТРЕНЕРОМ

Если утреннюю гимнастику можно проводить самостоятельно, то лечебная должна проводиться только под руководством методиста ЛФК. Как правило, она проходит в группах, в которых объединены больные примерно одного возраста и с одним «профильным» заболеванием. В ходе тренировки пациенты выполняют специально подобранные врачом упражнения, которые помогают разработать поврежденный сустав, уменьшить боль в позвоночнике, укрепить мышцы при активной потере мышечной массы или улучшить общее состояние при системных заболеваниях аутоиммунного характера.

ГДЕ И КАК ПРОВОДИТСЯ ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА?

Гимнастика может проводиться в спортивном зале, на свежем воздухе и даже в бассейне. При этом занятия строятся на нескольких важных принципах:

- ***Принцип постепенности*** – означает постепенное увеличение физической нагрузки, от занятия к занятию.
- ***Принцип наглядности*** – означает, что во время занятий обязательно должен быть зрительный контакт с тренером, который следит за тем, правильно ли вы выполняете упражнения, и показывает вам, как их нужно выполнять.
- ***Принцип новизны и разнообразия*** – означает, что на каждой тренировке должно быть около 10–15% абсолютно новых заданий, а 85–90% – старых для закрепления результатов лечения.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЗВОНОЧНИКА

Чаще всего пациенты вспоминают об ЛФК, когда у них возникают проблемы со спиной. Особое значение приобретает лечебная физкультура при остеохондрозе позвоночника. Ее также рекомендуется проводить под наблюдением врача, но не в группах, а индивидуально, поскольку под термином «остеохондроз» спрятано несколько различных диагнозов, и для каждой патологии физкультурный комплекс разрабатывается отдельно.

Однако, какой бы ни был диагноз, лечебная физкультура при остеохондрозе имеет одно важное правило: ***нельзя делать никаких резких движений и поворотов!*** Все действия необходимо выполнять плавно и постепенно. При некоторых заболеваниях нужно заниматься в компрессионном белье – об этом вам также должен сообщить врач. Если какие-либо действия на ЛФК даются вам с трудом, не следует напрягаться, превозмогая боль. Делайте растяжку и наклоны на максимально комфортную для вас амплитуду. И не забывайте о принципе постепенности: цели проще достичь, если идти к ней маленькими, но уверенными шагами.

Знаете ли вы...



***...ЧТО** черный чай помогает укрепить здоровье и когнитивные способности после 80 лет?*

Традиционное английское чаепитие – это такой же символ Англии, как Биг-Бен, двухэтажные автобусы и лондонские туманы. Неудивительно, что именно здесь было проведено самое масштабное исследование влияния черного чая на здоровье пожилых людей.

Ученые университета Ньюкасла, начиная с 2006 года, наблюдали за местными долгожителями в возрасте от 85 лет и старше. Медсестры навещали пожилых участников исследования в их домах, отслеживали состояние их здоровья, проводили функциональные тесты и брали анализ крови. За это время были собраны данные о здоровье в динамике более чем 1000 человек.

В итоге было установлено, что у тех, кто выпивал в день 5 чашек черного чая и более, когнитивные способности и психомоторные навыки сохранялись лучше. Ученые склонны связывать такой результат не только с положительным влиянием соединений, содержащихся в чае (танины, полифенолы, кофеин), на здоровье сердечно-сосудистой, центральной нервной системы, но и с тем фактом, что чаепитие – это определенный ритуал, который зачастую сопровождается беседой и поэтому приносит дополнительные положительные эмоции, которые необходимы для поддержания психического и физического здоровья в пожилом возрасте.

Кстати, именно чай считается напитком, предрасполагающим к общению с другими людьми, повышающим коммуникативные способности человека. В то время как кофе – это идеальный напиток для индивидуальной интеллектуальной концентрации. И его лучше пить в одиночестве.

***...ЧТО** ученые обнаружили полезные свойства имбиря для лечения аутоиммунных заболеваний?*

Противовоспалительные и антиоксидантные свойства корня имбиря уже давно известны. Это одна из самых популярных противовоспалительных добавок. Но, судя по новым данным, полезные эффекты от употребления имбиря еще обширнее.

Группа ученых Мичиганского Университета (США) опубликовала в издании «JCI Insight» результаты исследования, которое продемонстрировало положительный эффект имбиря в терапии некоторых аутоиммунных заболеваний.

Для изучения была выбрана волчанка – воспалительное аутоиммунное заболевание, которое зачастую сопровождается антифосфолипидным синдромом, который приводит к появлению тромбов. Ученые выделили 6-гингерол – это основное биологически активное соединение корня имбиря, и ввели его мышам с волчанкой.

В итоге было обнаружено, что после инъекций у мышей резко снизилась склонность к образованию тромбов и уменьшилось воспаление. Но самой неожиданной находкой стал тот факт, что уровень аутоантител также снизился.

Ученые пришли к выводу, что, хотя 6-гингерол не сможет стать самостоятельным средством лечения для активной формы антифосфолипидного синдрома или волчанки, он может быть полезен в качестве вспомогательного средства и профилактики в группах риска. Также планируется протестировать имбирь и на других группах аутоиммунных заболеваний и отследить «поведение» аутоантител при ревматоидном артрите, рассеянном склерозе, псориазе и других аутоиммунных патологиях.



...ЧТО *успешность новогодних целей зависит от их формулировки?*

Об этом нам давно говорили эзотерики, а вот теперь подтвердили и ученые. Начинать с Нового года новую жизнь – это популярная праздничная традиция. Во всем мире люди ставят в этот период новые цели и загадывают желания.

Ученые Стокгольмского университета изучили особенности таких действий и опубликовали данные своего исследования в новом выпуске «PLOS ONE». Они пригласили для участия в исследовании 1066 человек, которые поставили новые цели в начале 2018 года. Затем добровольцев разделили на три группы:

- тех, кому в течение всего следующего года оказывалась регулярная психологическая помощь и поддержка в достижении цели;
- тех, кого поддерживали реже;
- тех, кого вообще не поддерживали.



Как выяснилось, участие со стороны никак не сказалось на том, была достигнута поставленная цель или нет, однако ученые с удивлением обнаружили иную взаимосвязь – между формулировкой цели и конечным результатом. Особенно это касалось формулирования целей по отказу от вредных привычек и ведению здорового образа жизни (или включению отдельных его элементов).

Оказалось, что те, кто выбрал замещающую формулировку вместо отрицающей, намного чаще и эффективней добивались желаемого результата. Так, например, вместо «я не буду есть сладкое» более эффективной была формулировка «я буду стремиться придерживаться принципов правильного питания» или «я буду стараться есть полезные сладости – мед, курагу, инжир, изюм».

Авторы исследования связывают это с тем, что постепенное замещение вредных привычек полезными проходит более безболезненно, чем резкий отказ от них, который чаще приводит к срывам.

...ЧТО *в период пандемии COVID-19 необходимо увлажнять воздух у себя дома?*

Группа ученых из политехнического университета Вирджинии (США) опубликовала в «Aerosol Air Quality research» исследование, которое показывает, что идеальной средой для распространения COVID-19 является сухой воздух, а влажный воздух, наоборот, препятствует его распространению.

Авторы объясняют это тем фактом, что влага делает частицы вируса более тяжелыми и неповоротливыми. Они уже не способны так же легко летать по воздуху, а значит, их сложнее вдохнуть. Также влага помогает липидной оболочке вируса скорее разрушиться.

Во время отопительного сезона воздух в помещениях становится более сухим, и его необходимо увлажнять. Особенно актуально это стало в условиях пандемии. Авторы исследования



называют оптимальным уровнем увлажненности воздуха в помещении значения в диапазоне между 40 и 60 процентами. Этот совет особенно актуален для людей старшего возраста, которым рекомендуют как можно больше времени проводить в квартирах, дабы избежать заражения. Даже если у вас нет бытового увлажнителя воздуха, постарайтесь насыщать его влагой домашними методами: вешайте на батареи мокрые простыни или полотенца, ставьте тазики с водой, используйте пульверизаторы и распыляйте воду в квартире. Это поможет уберечь слизистую носоглотки от пересыхания и понизит ее уязвимость перед заражением коронавирусом.

Знаете ли вы...



...ЧТО ***ученые определили наиболее и наименее опасные для жизни и здоровья модели употребления алкоголя?***

Большое исследование группы ученых Университета Глазго (Шотландия), опубликованное в новом выпуске «BMC Medicine», посвящено моделям употребления алкоголя и их влиянию на здоровье и жизнь. Авторы использовали данные о привычках и состоянии здоровья 309 000 человек из Биобанка Великобритании, причем для анализа были выбраны только те, кто употреблял алкоголь относительно регулярно.

В итоге были выделены три наиболее опасные для жизни и здоровья модели употребления алкоголя:

- Предпочтение крепких спиртных напитков, сидра и пива. Все это на 25–60% повышало риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний, цирроза печени и несчастных случаев.
- Употребление больших порций алкоголя 1–2 раза в неделю повышало риск смерти от тех же причин на 9–14% по сравнению с употреблением 3–4 раза в неделю, при этом склонность выпивать большие дозы алкоголя каждый день или почти каждый день в разы повышала риск смерти от цирроза печени.
- Привычка к употреблению алкоголя без еды повышала риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний на 10%.

Авторы исследования заключают, что оптимальной моделью употребления алкоголя является предпочтение небольших порций красного или белого вина 3–4 раза в неделю вместе с приемом пищи. То есть это традиционный один бокал вина за ужином, который часто употребляют французы, итальянцы и испанцы, а также приверженцы средиземноморской диеты из других регионов проживания.

...ЧТО ***в России зарегистрирован новый препарат для лечения рассеянного склероза?***

Министерство здравоохранения РФ одобрило препарат «Кайендра» (сипонимод) компании «Новартис» для терапии вторично-прогрессирующего рассеянного склероза.

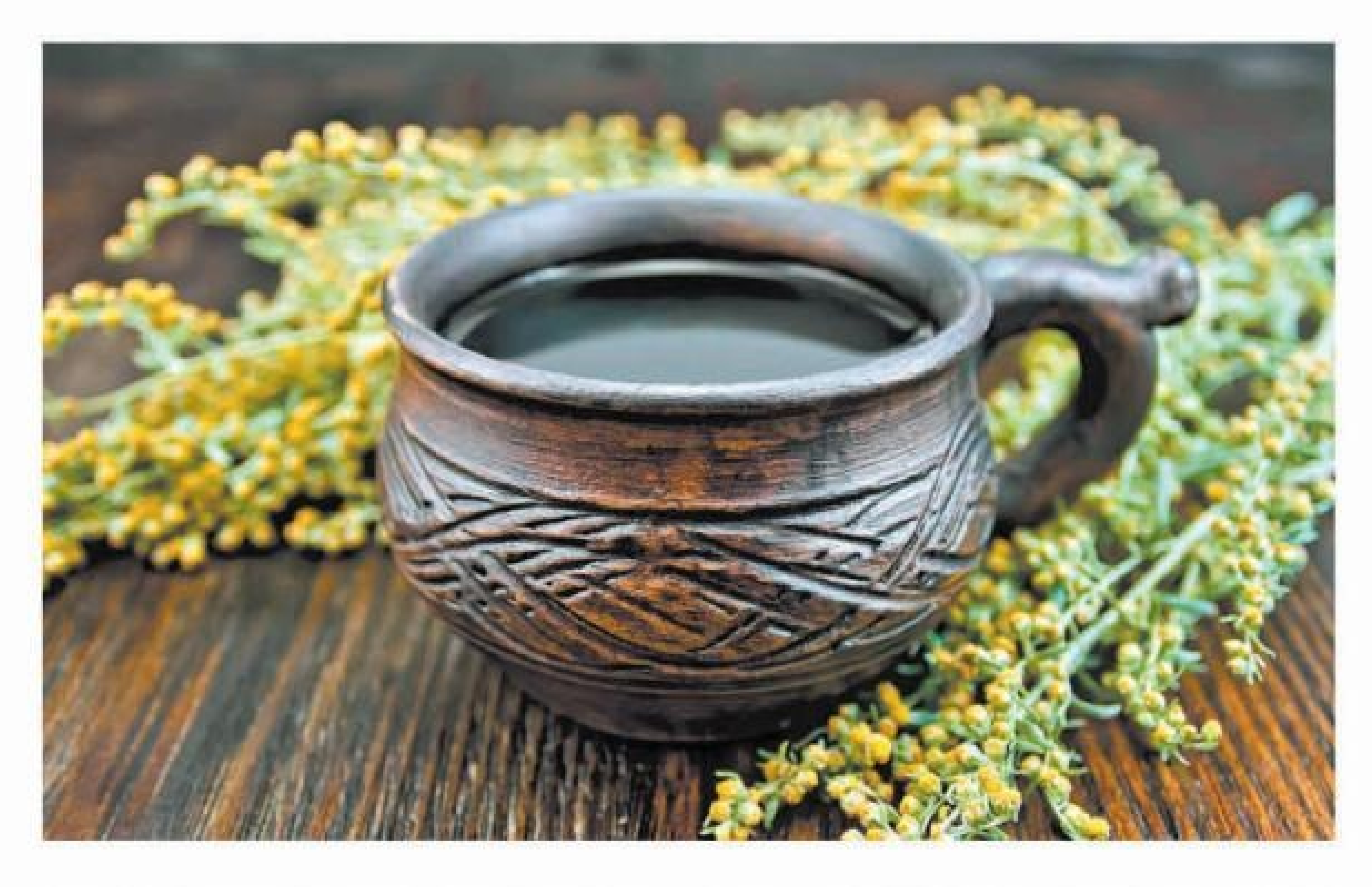
Это первый таргетный препарат, предназначенный для пациентов, страдающих вторично-прогрессирующим рассеянным склерозом (ВПРС). Одобрение было получено на основе результатов крупнейшего рандомизированного клинического исследования III фазы EXPAND, которое показало способность препарата «Кайендра» достоверно снижать риск прогрессирования заболевания, включая инвалидизацию и снижение когнитивных функций. Официальная информация о регистрации опубликована на сайте Министерства здравоохранения Российской Федерации в Государственном реестре лекарственных средств.

Как известно, примерно у 80% больных рецидивирующий ремиттирующий РС (РРРС) в конечном итоге переходит в стадию вторично-прогрессирующего рассеянного склероза (ВПРС). «Кайендра» является первым таргетным препаратом, показанным для лечения пациентов с ВПРС. До регистрации этого препарата в России возможности терапии ВПРС были достаточно ограничены.

Терапия препаратом «Кайендра» способна улучшать когнитивные способности пациентов и оказывать клинически значимое влияние на скорость умственных процессов. Отмечены значимые благоприятные исходы в других соответствующих показателях активности заболевания РС, включая среднегодовую частоту обострений, активность заболевания на МРТ и снижение атрофии мозга.

В исследовании EXPAND принимали участие 94 российских пациента. Снижение симптомов заболевания у всех было выраженным и составило от 54 до 67%.

...ЧТО *отвар полыни подавляет COVID-19?*

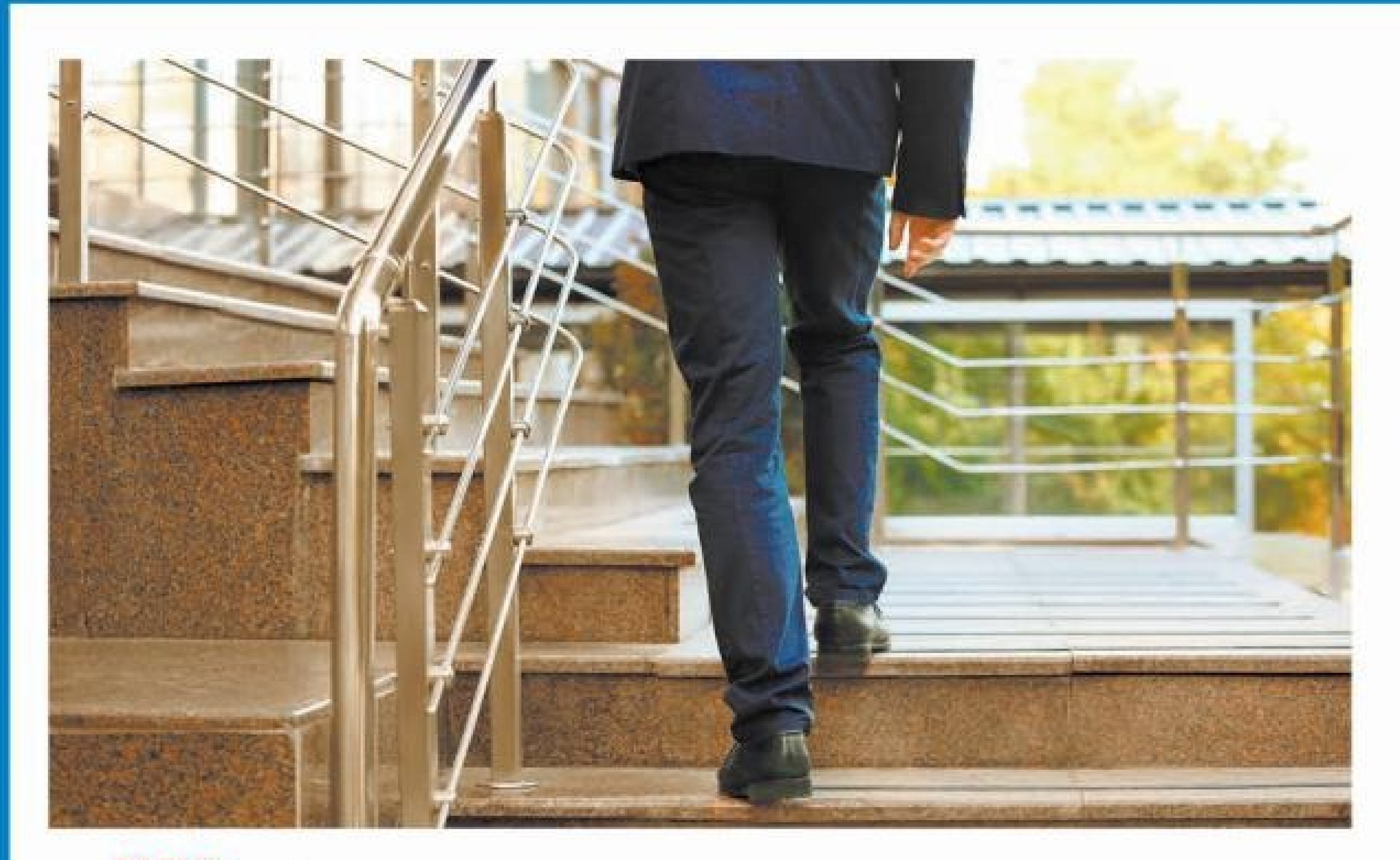


Группа ученых из университета Вустера (США) проверила действие отваров полыни однолетней (Artemisia annua) на клеточные культуры, зараженные SARS-CoV-2.

Настой полыни активно используется в качестве противомалярийного средства благодаря активному веществу – артемизинину в его составе. Кроме того, еще в 2005 году исследования показали эффективность полыни против вируса SARS-CoV-1, вызвавшего вспышку атипичной пневмонии в 2002–2003 годах.

Ученые измерили противовирусную активность отваров сухих листьев семи сортов Artemisia annua с четырех континентов. Все они были эффективны в замедлении частиц вируса и подавляли его размножение в клеточных лабораторных культурах, даже отвар из листьев образца старше 12 лет.

Наблюдая за противовирусной активностью отваров полыни, авторы исследования пришли к выводу, что она связана не только с действием артемизинина, но и с флавоноидами и другими активными компонентами, которые содержит это лекарственное растение, а также их удачным сочетанием. Запланированы дальнейшие исследования, чтобы определить возможные способы применения полыни для терапии новой коронавирусной инфекции.



...ЧТО *подъем по лестнице пешком позволит оценить параметры работы сердца не хуже, чем кардиомонитор?*

Группа ученых из Испании представила на конгрессе Европейского общества кардиологов простой и бесплатный тест для диагностики здоровья сердца, разработанный ими на основе лабораторных исследований.

Как правило, диагностика работы сердца требует специальных средств, которые применяют в лабораторных или клинических условиях. Например, кардиомонитор. Целью ученых было разработать такую простую физическую нагрузку, которая без дополнительных диагностических средств сможет показать, все ли в порядке с сердцем у человека или есть необходимость визита к кардиологу.

Для участия в исследовании пригласили 165 человек, здоровых и с симптомами сердечно-сосудистых расстройств разной степени выраженности. На первом этапе их здоровье оценивалось в лаборатории, а затем испытуемым были предложены разные виды нагрузки с целью найти наиболее показательные для состояния здоровья.

В итоге было обнаружено, что наиболее эффективным и показательным является «лестничный тест». Необходимо в нормальном бодром темпе, без остановок для отдыха, подняться на 4 лестничных пролета по 15 ступенек (всего 60 ступенек). У приблизительно 60% испытуемых, которые выполняли это упражнение более полутора минут, были зафиксированы разнообразные сердечно-сосудистые нарушения, подтвержденные лабораторными и аппаратными методами.

Попробуйте этот тест, и, если подъем занял более 1,5 минут и сопровождался одышкой, усталостью и учащенным сердцебиением, – это повод обратиться к врачу, чтобы проверить здоровье сердца и сосудов.



МАСЛОМ КОЖУ НЕ ИСПОРТИШЬ!

Натуральные косметические масла – уникальное по результативности применения средство «домашней» косметологии.

Можно с уверенностью сказать, что по своему составу, полезным свойствам и действию на кожу они во много раз превосходят практически любую фабричную косметическую продукцию.

ЧЕМ ОБУСЛОВЛЕНО ДЕЙСТВИЕ НАТУРАЛЬНЫХ МАСЕЛ?

Во-первых, косметические масла – это природный комплекс большого количества витаминов, биологически активных веществ, жирных кислот и других полезных компонентов, необходимых для нашей кожи.

Во-вторых, натуральные растительные масла не содержат никакой «химии», консервантов, красителей и прочих искусственных добавок, которые присутствуют в большинстве косметических средств.

В-третьих, натуральные растительные масла в очень редких случаях способны вызвать аллергическую реакцию и замечательно подходят для ухода даже за самой чувствительной и склонной к раздражению и воспалению кожей лица.

САМОЕ МАСЛЯНОЕ ВРЕМЯ!

Переходный период между зимой и весной – самое лучшее время для ухода за кожей с помощью натуральных растительных масел. Ведь за зиму кожа стала немного суше, чем обычно, практически у каждого человека. Кроме того, ветры и морозы сделали ее грубее, вызвали интенсивное шелушение. А сухой воздух в квартирах, в которых зимой мы проводим большую часть времени, «помог» нашей коже стать вялой, тусклой и безжизненной.

Поэтому, пока солнце не начало светить интенсивно, провоцируя ультрафиолетовую «атаку» на ослабевшую за зиму кожу, сейчас самое время придать ей мощный импульс к восстановлению и возрождению с помощью растительных масел. Причем на стыке зимы и весны уход с помощью масел можно считать универсальным, поскольку он подходит абсолютно всем – и обладательницам жирной кожи, и женщинам с истонченной, сухой от природы кожи, склонной к образованию морщин.

КАК ДЕЙСТВУЮТ МАСЛА?

Основные направления действия натуральных растительных масел на кожу – это ее питание, смягчение и увлажнение. Комплексное решение этих задач предотвращает старение и обвисание кожи, улучшает тургор и текстуру кожи, многократно повышая ее эластичность.

Растительные масла можно использовать даже в уходе за жирной, проблемной, угреватой кожей, поскольку многие масла обладают хорошими противовоспалительными свойствами и способствуют нормализации функции сальных желез.

Спектр применения растительных масел довольно-таки широк. Так, например, практически любое натуральное масло или их смесь можно использовать в качестве масляной аппликации для кожи, делать на основе масел многокомпонентные питательные маски для всех типов кожи.

ЛАКОМСТВО ДЛЯ КОЖИ

Любое из косметических растительных масел можно приобрести в аптеках, а часть потенциального косметического «арсенала» можно купить даже в обычном магазине. Только обязательно покупайте масло в стеклянной, лучше темной, таре. В ней полезные свойства масла хорошо сохраняются. Пластик – наихудшая «оправа» для любого растительного масла.

А сейчас поближе познакомимся с маслами, которые применяются в домашней косметологии.

● ***Оливковое масло*** – это не только ценнейший продукт питания, но и прекрасное косметическое средство для ухода за сухой, чувствительной, увядающей кожей.

● ***Касторовое масло*** – незаменимое средство для ухода за сухими и выпадающими ослабленными волосами и ресницами. Но его можно успешно использовать и в уходе за кожей лица, рук, ног, страдающей от сухости и шелушения. Касторовое масло замечательно питает и смягчает кожу, а также помогает разгладить неглубокие морщины на лице и в области вокруг глаз.

● ***Облепиховое масло*** – масло, полученное из мякоти плодов и семян облепихи, широко используется для смягчения и омоложения кожи лица, а также для осветления различного рода пигментных пятен и веснушек. Кроме того, его можно применять в качестве наружного заживляющего средства при многих воспалительных заболеваниях и повреждениях кожи.

● ***Кокосовое масло*** благодаря его питательным, смягчающим и омолаживающим свойствам является прекрасным средством для ухода за сухой, чувствительной и увядающей кожей лица. Несмотря на свою твердую консистенцию, оно моментально тает от контакта с кожей, что делает весьма удобным его применение в домашней косметологии.

● ***Миндальное масло*** – дорогой и очень ценный для кожи вид масла. Оно отлично подходит для питания, смягчения и омоложения кожи любого типа, а также кожи вокруг глаз. Масляные аппликации с чуть теплым миндальным маслом рекомендуются обладательницам возрастной, излишне сухой, «пергаментной» кожи, а также всем, кто чувствует, как сильно «устала» за долгую зиму кожа.

● ***Масло авокадо*** также благотворно влияет на состояние кожи любого типа. Оно способствует увлажнению, омоложению, оздоровлению кожи, устраняет сухость, шелушение, дряблость, потерю эластичности. Хорошо успокаивает кожу, снимает воспаления, улучшает тонус кожи.

● ***Персиковое масло,*** получаемое из персиковых косточек, замечательно подходит сухой, шелушащейся, увядающей и слишком чувствительной коже лица. Оно обладает хорошим омолаживающим и питательным потенциалом, рекомендуется для ухода за кожей век, ресницами и губами.

● ***Абрикосовое масло,*** получаемое из абрикосовых косточек, рекомендуется для улучшения состояния кожи, страдающей от нехватки витаминов, а также для обезвоженной, сухой, огрубевшей и стареющей кожи. Кроме того, его можно использовать в уходе за чувствительной и проблемной, морщинистой кожей вокруг глаз.

● ***Масло виноградных косточек*** – одно из немногих косметических масел для лица, подходящих для ухода за жирной и проблемной кожей. Оно способствует сужению пор, обладает вяжущим и противовоспалительным действием, увлажняет и матирует кожу, повышает ее упругость и эластичность.

● ***Масло жожоба*** – довольно густое по своей консистенции масло, которое рекомендуется использовать в смеси с другими, более легкими растительными маслами. Подходит для увядающей, иссушенной, проблемной и чувствительной кожи лица, а также для ухода за кожей век.

● ***Масло зародышей пшеницы*** – также плотное по своей структуре масло, которое рекомендуется смешивать с другими косметическими маслами, более легкими.

Стимулирует регенерацию клеток кожи, обладает хорошими питательными, смягчающими, противовоспалительными свойствами, помогает повысить эластичность и упругость кожи, омолаживает, разглаживает мелкие морщинки.

● ***Масло шиповника*** очень богато витаминами и антиоксидантами, поэтому является отличным тонизирующим средством для усталой, обезвоженной, увядающей кожи лица, а также может использоваться при появлении ранних морщинок на коже вокруг глаз.

Как использовать **косметические масла?**

Чтобы масло раскрыло свой целебный потенциал, нужно знать несколько правил его нанесения на кожу.

Правило 1. Наносить масло в чистом виде необходимо только на хорошо очищенную кожу.

Правило 2. Масло наносится тонким слоем, который в идеале потом полностью впитывается. Не стоит перегружать кожу!

Правило 3. В применении масла важно делать перерывы, давая коже отдохнуть и адаптироваться к новому состоянию «высококалорийного» питания. Оптимально использовать масло 7–10 раз, после чего сделать перерыв на 2 недели. А затем повторить курс.

Правило 4. Наносить масло лучше всего по косметическим (массажным) линиям. Это не только способствует хорошему впитыванию, но и помогает предотвратить появление новых морщинок и даже уменьшить выраженность имеющихся.

Правило 5. Наносить на лицо нужно чуть теплое масло. Холодное масло плохо впитывается и может вызвать стрессовую реакцию кожи.

Правило 6. После масляной аппликации не нужно умываться. Масло впитывается не сразу, а постепенно, в течение 20–30 минут. Только по истечении этого времени кожу следует промокнуть мягкой салфеткой. Если на ней осталось слишком много масла, уменьшите дозировку и наносите масло более тонким слоем в следующий раз.



ЗИМНЯЯ… КЛЮКВА

Какие фрукты и ягоды полезнее всего есть в холодное время года?

Последнюю свежую местную малину в средней полосе России можно было купить в сентябре. Яблоки и груши свежего урожая еще лежат на прилавках. Как и крохотные и жутко дорогие упаковки с привезенной издалека голубикой, клубникой и ежевикой…

…Посмотришь на витрину – глаза разбегаются от фруктового изобилия! Но на что имеет смысл тратить деньги? В каких ягодах и плодах сохраняется больше всего полезных веществ до самой зимы?

ХУРМА

Самые вкусные и спелые плоды – те, что прихвачены морозцем. Это известно всем. Зато не каждый знает, что хурма не только вкусна, но и полезна для нашего здоровья. Этот фрукт содержит большое количество пищевых волокон и полезных микроэлементов. В хурме достаточно много антиоксидантов и витаминов. В ней есть белки, дубильные вещества, углеводы, органические кислоты, а также калий, кальций, магний, фосфор, железо, витамины А, С и Р.

Хурма считается диетическим продуктом, поскольку в ней содержится пектин, помогающий при расстройстве пищеварения. Используют ее также для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Доктора рекомендуют в день съедать по 1–2 плода хурмы. Кроме того, хурма содержит йод, что показано при некоторых заболеваниях щитовидной железы, и бета-каротин, которого в одном плоде содержится четверть от дневной потребности. Это вещество укрепляет зрение, стимулирует обновление клеток легких и бронхов.

Также в хурме много никотиновой кислоты (витамина РР), который помогает бороться с усталостью и участвует в выработке гормона серотонина – нашего природного антидепрессанта.

ЯБЛОКИ

Пожалуй, это самый доступный для россиян фрукт. Зимой лучше налегать на зеленые кислые и кисло-сладкие сорта – в них сохраняется больше полезных веществ. Хорошо начинать день с кружки чая, настоянного на кожуре яблок сорта антоновка. В печеном виде яблочки улучшают работу кишечника, а свежий яблочный сок стимулирует вялый метаболизм.

В зеленых яблоках есть также железо, а этот микроэлемент очень важен для крови, поскольку помогает насыщать ее кислородом и бороться с анемией. Не выбрасывайте яблочные семечки: всего 6 крохотных зернышек обогатят вас почти суточной нормой йода. А именно этот микроэлемент помогает лучше адаптироваться к холоду.

Сорт антоновка – чемпион по длительности удержания витаминов: к началу весны в плодах сохраняется от 70 до 90% витамина С. В других сортах яблок и других фруктах его содержание падает до 40%!

ГРАНАТ

Съедать один гранат или выпивать стакан гранатового сока в день – отличный способ «почистить»

кровь после простуды и гриппа. В гранате содержатся ферменты, которые помогают выработке эритроцитов – красных кровяных телец.

Гранат содержит четыре важнейших витамина: С, Р, В6 и В12. Вяжущие вещества граната помогают избавиться от мучительного кашля при бронхите, а также стимулируют работу поджелудочной железы. Но при повышенной кислотности желудка (а тем более – при гастрите) гранатовый сок в чистом виде противопоказан – лучше разбавлять его чуть теплой кипяченой водой. Кроме того, противопоказан гранат и при склонности к тромбозам и тромбофлебите, поскольку он обладает свойством повышать свертываемость крови.

ЦИТРУСОВЫЕ

Лимоны, апельсины, грейпфруты и мандарины – желанные и частые гости на столе. И это неспроста, ведь в них содержится очень много полезных веществ!

Грейпфрутовый сок помогает мягко снижать повышенное артериальное давление при гипертонии. При гипертонии рекомендуется принимать по 1/4 стакана грейпфрутового сока за 20–30 минут до еды. Также этот фрукт содержит вещество бромелин, которое помогает лучше и быстрее расщеплять и сжигать жиры. Поэтому людям с нормальной кислотностью желудка и избыточным весом стоит обратить внимание на этот сладко-горько-кислый фрукт.

Апельсиновый сок содержит антиоксиданты и снижает уровень холестерина в организме. Однако в нем достаточно много сахара, поэтому свежеотжатый апельсиновый сок нужно исключить из своего меню людям, страдающим сахарным диабетом. В апельсине содержится большое количество витамина С и инозита, что благотворно сказывается на обмене веществ, а также на работе кишечника и печени. Корме того, инозит необходим нашему организму для нормальной деятельности сердечной мышцы и нервной ткани головного мозга.

В мандаринах содержится в два раза меньше витаминов, чем в апельсинах. Но зато без их аромата невозможно представить себе Новый год!

В апельсинах, мандаринах и грейпфрутах содержатся бета-каротин, витамин В6 (пиридоксин), который повышает устойчивость нервной системы к стрессам и помогает усваиваться магнию. Также есть в цитрусовых фолиевая кислота, важная для правильного гормонального обмена.

Кстати, если у вас нет индивидуальных противопоказаний, то желательно зимой съедать каждый день по половинке грейпфрута или по два апельсина для профилактики простудных инфекций.

КЛЮКВА

Это поистине волшебная ягодка, незаменимая в зимнее время года. Природа, наверное, специально наделила ее чудесным свойством: после того, как ягоду на корню прихватит мороз, количество витамина С в ней не уменьшается, а, наоборот, увеличивается. Если уж и говорить о королеве стола в холодное время года, то это никакая не «зимняя вишня», а «зимняя клюква»! В замороженном виде она ничуть не теряет своих ценных свойств. И этим нужно пользоваться! Закупайте клюкву и смело замораживайте! И наслаждайтесь ее характерным вкусом с кислинкой всю зиму!

А сколько в этой ягодке пользы! В клюкве обнаружены кислоты, которые действуют как самые настоящие антибиотики, подавляя рост бактериальной флоры. Клюквенный сок помогает бороться с воспалениями почек, быстрее выздоравливать после гриппа и ОРВИ. Полезен он и для профилактики образования камней в почках. А моченая клюква облегчает лихорадку, быстро снимает жар. Так что обязательно держите в холодильнике пакетик замороженной клюковки на случай зимних простуд. А еще в клюкве много калия, важного для сердца, витамина Н, необходимого для иммунитета, и фосфора, придающего тонус мышцам и крепость костям и зубам.

Здоровье из морозилки

Замороженные ягоды сохраняют в своем составе большинство полезных для организма веществ. Особенно это касается плодов, подвергшихся шоковой заморозке при температуре -50 градусов Цельсия.

Для заморозки отбираются плоды только высокого качества. Мятые, подгнившие и недозрелые ягоды не годятся для этих целей. После размораживания большинство ягод сохраняют вкус и аромат свежих ягод.

Многие специалисты утверждают, что замороженные ягоды гораздо полезнее ягод, привезенных не в сезон из теплых стран. При длительной транспортировке и хранении свежие плоды теряют множество полезных свойств. В то время как ягоды для заморозки, как правило, замораживаются в первые часы после сбора, что позволяет сохранить большинство целебных свойств.

Калорийность замороженных ягод практически не отличается от калорийности свежих плодов. А различные варенья и компоты за счет высокого содержания сахара отличаются большим количеством калорий.

Противопоказания к употреблению замороженных ягод совершенно идентичны противопоказаниям, касающимся свежих ягод. Если, допустим, человеку противопоказана клубника, то и в замороженном виде ее употреблять не стоит.

Какие ягоды можно замораживать? Самые популярные ягоды для заморозки – клубника, клюква, брусника, черника, черешня, вишня, голубика, ежевика, малина, черная смородина и жимолость. Для заморозки подходят практически все виды ягод. Не морозят обычно только красную смородину.

Срок хранения замороженных ягод составляет один год. Повторно после разморозки ягоды замораживать нецелесообразно: в них не остается полезных веществ.

Святые мученики и чудотворцы КОСМА и ДАМИАН



Косма и Дамиан Римские

В христианской традиции почитают три пары святых братьев-бессребреников, носивших эти имена.

Это Косма и Дамиан Асийские, Косма и Дамиан Аравийские и Косма и Дамиан Римские. Причем установлено, что во всех трех случаях это совершенно разные люди, хотя в судьбе их было немало общего. Прежде всего, то, что все они были врачами, лечившими людей безвозмездно.



КОСМА И ДАМИАН АСИЙСКИЕ

Косма и Дамиан, родившиеся в Асии (часть Малой Азии), жили не позднее IV века, точное время рождения и смерти неизвестно. Их отец, грек и язычник, умер, когда они были еще малыми детьми. Воспитанием братьев в христианской вере занималась мать – Феодотия. Позже дети были отданы на обучение врачебной науке. Считается, что Господь даровал им искусство исцелений, что привлекало к ним множество больных. Причем со своих пациентов братья-врачи никогда не брали платы, соблюдая заповедь Иисуса Христа: «Даром получили, даром давайте» (Мф. 10, 8). Слава о Косме и Дамиане прошла по всей округе, и люди назвали их бессребрениками.

По легенде, святых однажды позвали к тяжелобольной женщине, лечить которую отказались все врачи из-за ее безнадежного состояния. Палладия (так звали больную) в силу своей веры и по молитве братьев исцелилась. Исполненная благодарности к целителям и желая, чтобы они приняли от нее хоть какой-нибудь дар, Палладия пришла к Дамиану. Она принесла ему три яйца и сказала: «Прими этот малый дар во Имя Святой Живоначальной Троицы – Отца, Сына и Святого Духа». Услышав имя Троицы, бессребреник не посмел отказаться. Косма, узнав о случившемся, огорчился. Он подумал, что брат нарушил их строгий обет не брать с больных никакой платы.

Когда Косме пришло время умирать, он завещал, чтобы брата не хоронили рядом с ним. Через некоторое время умер и Дамиан. Люди не могли решить, где будет могила Дамиана. Но тут свершилось чудо: к людям пришел верблюд, которого когда-то святые вылечили от бешенства, и проговорил человеческим голосом, чтобы, не сомневаясь, положили Дамиана рядом с Космой, потому что «не ради мзды принял Дамиан дар женщины, а ради Господа». Так мощи святых братьев были положены вместе в Феремане (Месопотамия). По преданию, и после смерти святые бессребреники совершили много чудес. Им молятся для избавления от самых разных, порой безнадежных недугов.

КОСМА И ДАМИАН АРАВИЙСКИЕ

…Косма и Дамиан, родившиеся в Аравии, также занимались врачебной наукой. Получив от Бога благодать чудотворений, они врачевали недуги людей именем Христа.

Когда слух об их чудесах врачевания именем Христа дошел до гегемона Лисия, он приказал взять их под стражу. Приведенные в Киликию, братья были представлены гегемону. Расспросив о вере, гегемон приказал Косме и Дамиану принести жертву идолам. Но они не стали исполнять приказание, сказав, что исповедуют Христа и не отрекутся от него. Тогда Лисий велел их избить и связанных бросить в море. Но, по легенде, Господь спас их от потопления. Ангел распутал веревки и совершенно здоровых братьев вывел на сушу. Это чудесное спасение было приписано чародейству. Раздраженный гегемон велел заключить их в темницу, а на другой день – бросить в огонь. Но Господь и здесь сохранил их, лишив огонь его естественной силы. Языки пламени касались братьев, но не обжигали их. Эти события, по-видимому, дали жизнь выражению «В огне не горит, в воде не тонет».

Взбешенный гегемон Лисий подвергал их все новым способам казни, но братья оставались живыми. Например, он приказал повесить их и бросать в братьев камни, а потом стрелять из луков, но камни и стрелы отскакивали от их тел и поражали самих мучителей. Не находя более средств для достижения своей цели, гегемон приказал обезглавить их мечом. Вместе с ними пострадали еще трое христиан: Леонтий, Анфим и Евтропий. Все пять мучеников, пострадавшие вместе, были вместе и погребены.



Косма и Дамиан Аравийские



Косма и Дамиан Асийские

КОСМА И ДАМИАН РИМСКИЕ

Косма и Дамиан – братья родом из Рима, врачи по профессии, приняли мученическую кончину в Риме при императоре Карине (283–285). Воспитанные родителями-христианами в правилах благочестия, они, по преданию, вели строгую, целомудренную жизнь и обладали даром исцеления болезней. Своим добрым отношением к людям братья многих обращали к вере в Христа. За бескорыстное лечение больных святых братьев называли «безмездными врачами».

Духовное воздействие на окружающих, многих приводившее в Церковь, привлекло внимание к братьям римских властей. За врачами были посланы воины. По легенде, услышав об этом, христиане попросили Косму и Дамиана укрыться на время ради людей, которые прибегали к их помощи. Но, не найдя братьев, воины схватили других христиан в селении, где жили святые. Тогда Косма и Дамиан покинули убежище и отдали себя в руки римских воинов, попросив отпустить взятых вместо них заложников.

В Риме святых сначала заключили в темницу, а затем повели на суд. Братья открыто исповедали перед римским императором и судом свою веру во Христа и отказались принести жертву языческим богам. Они говорили: «Мы никому не причинили зла, мы не занимаемся волшебством и чародейством, в чем вы нас обвиняете. Мы врачуем недуги силой Господа и Спасителя нашего Иисуса Христа и не берем никакого вознаграждения за помощь больным».

Однако император продолжал настаивать. По молитве святых братьев, Бог поразил Карина внезапной болезнью, чтобы он на собственном опыте испытал всемогущество Господа, не прощающего хулы на Святого Духа. Люди, видевшие чудо, восклицали: «Велик Бог христианский и нет другого Бога, кроме Него!» Многие уверовавшие просили святых врачей исцелить императора, и сам он умолял святых, обещая обратиться в христианскую веру. Святые исцелили его. После этого Косма и Дамиан были отпущены на свободу и вновь принялись за врачевание болезней.

Но старый врач-наставник, у которого братья изучали врачебное искусство, стал завидовать их славе. Он позвал братьев будто бы для собирания редких лекарственных трав и, заведя их далеко в горы, убил, размозжив их головы тяжелыми камнями, а тела бросил в реку.

Так мученически окончили свой земной путь безмездные целители – святые братья Косма и Дамиан, всю свою жизнь посвятившие христианскому служению ближним, избежавшие римского меча и темницы, но предательски убитые бывшим учителем.

Господь прославил Своих угодников. И ныне по молитвам святых бессребреников получают от Бога исцеление все, с верою прибегающие к их святому заступничеству.

СВЯТЫЕ КОСМА И ДАМИАН В РУССКОМ ПРАВОСЛАВИИ

Русский народ с именами святых соединяет немало особенных верований. Их почитают как покровителей не только врачей, но и скотоводов и кузнецов. Еще Косма и Дамиан известны как хранители кур, отчего день памяти их (14 июля по новому стилю) известен под именем Куриного праздника или Куриных именин.

Молились святым Косме и Дамиану о прозрении разума к учению грамоте. В одном азбуковнике XVII в. имеется прямое замечание: «Есть обычай многим учащимся совершати молебная святым бессребреникам Косме и Дамиану».

Известно, что и греки почитали святых Косму и Дамиана как помощников в книжном учении.

Косму и Дамиана называли Божьими кузнецами: мастера кузнечные принимали их за своих небесных наставников и покровителей и потому считали грехом работать в своих мастерских в день памяти святых. Как Божьим кузнецам святым Косме и Дамиану народная фантазия приписывала в виде атрибута одно из важнейших кузнечных орудий – молот и поставляла в зависимость от них заключение брачных союзов. Следовательно, сковать свадьбу – значит как бы утвердить те невидимые нравственные цепи, то есть обязанности, какие налагают на себя вступающие в супружество. Таким образом, наши предки приписали святым Косме и Дамиану еще и покровительство над свадьбами и помощь в укреплении семейных союзов.

Но главным образом этим святым братьям, Косме и Дамиану, врачам-бессребреникам, лечившим людей, призывая имя Господа, христиане молятся об укреплении здоровья, исцелении от заболеваний.

Мечты, желания, планы

Чем они отличаются друг от друга и как правильно работать с ними?

Мечты, желания, намерения, планы – всему этому любой человек уделяет внимание, особенно на старте очередного года. А в конце уходящего года, подводя итоги, некоторые расстраиваются: как многое из запланированного не сбылось… Как же правильно «формировать» желаемую реальность?

НЕ ПУТАЙТЕ ПЛАНЫ И МЕЧТЫ

Есть люди, которые не видят принципиальной разницы между мечтами, желаниями, намерениями и планами. В этом, собственно, и заключается корень проблемы неуспешного планирования своей жизни.

Мечту, например, совершенно невозможно запланировать. Мечта – это то, что возникает в наших головах и сердцах в виде образа. Настолько яркого и притягательного, что к нему хочется возвращаться вновь и вновь, грезить о нем снова и снова, черпать в нем вдохновение.

Мечта – это всегда красивая манящая картинка в вашем воображении. Мечта не может быть навязанной, ложной, это то, что чувствуете только вы, то, что является источником радости и вдохновения только лично для вас. Она может быть даже по определению несбыточной, никак не связанной с реальностью. Но предназначение мечты – не быть исполненной, а быть источником вдохновения для вас. Чувствуете разницу?

Если бы вы это знали, вы воспринимали бы свои мечты как светлые маяки на своем жизненном пути и не боялись бы мечтать, не опасаясь разочарований.

Мечтайте! Мечтайте масштабно. Снимите ограничивающие полет вашей фантазии установки.

Мечта ничего не отнимет у вас, но украсит вашу жизнь!

КАК ЗАГАДЫВАТЬ ЖЕЛАНИЯ

Иное дело – желания. Желание – это уже нечто осязаемое и обозримое, более конкретное, чем мечта. То, что при определенных усилиях с вашей стороны или при благоприятном стечении обстоятельств (а чаще, когда два эти фактора совпадают) может воплотиться в жизнь.

Главная трудность в формировании и исполнении желаний – это определить, насколько они лично ваши, истинные. Представьте себе, огромное количество людей желает иметь (сделать, получить и так далее) совсем не то, к чему тянет на самом деле. Такие навязанные общественными или личными стереотипами желания называются ложными. И Мироздание по мере сил старается отвести нас подальше от их исполнения. Чтобы в пути к исполнению желания у нас было время подумать, насколько оно – именно то, в чем мы по-настоящему нуждаемся, то, что сделает нас счастливее.

ИСТОРИЯ ОДНОГО ЖЕЛАНИЯ

Типичная история. Алексей очень хотел иметь машину. Следил за новинками мировых автоконцернов. Вникал в тонкости различия моделей. И знал по теме авто если не все, то многое. Посещал автосалоны, просматривал объявления о продаже авто. Но денег на машины, которые нравились, у него не хватало. А непрестижную подержанную «колымагу» он покупать не хотел. Мужчина взял приличный кредит и купил иномарку. Желание вроде бы исполнилось. Но радости машина не приносила. Во-первых, чтобы выплачивать кредит, Алексею пришлось существенно урезать свои обычные расходы. Он перестал покупать дорогие любимые продукты – креветки, хороший сыр, кофе, говядину, оливковое масло, перейдя на более дешевую снедь. Отказался от посещения ресторанов и кафе. Отправляясь в супермаркет на машине и отыскивая место на забитой парковке, он все больше

раздражался: во-первых, такой способ покупок отнимал массу времени и нервов, а во-вторых, занимаясь оптовыми закупками еды на неделю, он потерял очарование самого процесса выбора продуктов. Теперь Алексей отказывался от выбора в пользу самых свежих молокопродуктов, самого красивого мяса, самых привлекательных и упругих овощей и фруктов. Всю жизнь считавший себя гурманом и знатоком хорошей гастрономии, он «выпал» из своего привычного сценария покупок, что совершенно не прибавляло ему радости.

А еще оказалось, что после трудного рабочего дня очень сложно заставить себя поработать еще раз – собственным персональным водителем. Да еще и затрачивать на дорогу домой вдвое больше времени, чем когда он добирался общественным транспортом.

В общем, очень скоро машина превратилась из друга во врага. Развязка была практически неминуема: Алексей попал в аварию, сильно повредил машину (но, к счастью, отделался испугом и легкими ушибами). Получил за разбитое авто страховку и… успокоился, продав развалину на запчасти за символическую сумму.

Мужчина вернул кредит банку, еще и на путешествие по Алтаю хватило. Вот теперь он был по-настоящему счастлив.

Очевидно, желание Алексея было ложным. Навязанным общественным стереотипом, согласно которому «каждый уважающий себя и состоявшийся в жизни мужчина должен иметь автомобиль».

Когда у вас возникает желание, обязательно честно ответьте себе на вопросы: «Зачем мне это нужно?» и «Чем продиктовано это желание?». Очень часто желания «нашептываются» и даже навязываются нам извне.

Но если возникшее желание – именно ваше и вы самому себе можете это доказать, то тогда переходите на следующую ступень – планирования.

РЕАЛИЗАЦИЯ ПЛАНОВ

Ярослав родился, вырос и окончил институт в городе с населением более миллиона человек. Он ни с кем не говорил о своем истинном желании – жить за городом, в объятиях живой природы. Но методично изучал литературу, которая помогла бы адаптироваться к сельской жизни. К 25 годам у него уже были систематизированные представления об основных сельскохозяйственных циклах и процессах, об устройстве загородного дома. Он изучил вопросы сыроварения, селекции домашней птицы и обзавелся племенными собаками, став заправским заводчиком. Жену он подобрал себе под стать. Девушка страстно интересовалась всеми нюансами сельской жизни и готова была переехать за город. О том, как эта молодая пара осваивала премудрости загородной жизни, можно было бы написать отдельную увлекательную книгу. И супруги уже подумывают об этом долгими зимними вечерами. Они ведут личное подсобное хозяйство, занимаются разведением и продажей породистых собак, продают сыр, молочные продукты, курятину и яйца, имеющие тот самый, почти забытый «деревенский» вкус. И количество желающих приобрести их продукцию увеличивается с каждым месяцем.

Ярослав и Ирина чувствуют себя абсолютно счастливыми – они реализовали желаемый сценарий жизни на 100% и не разочаровались в нем!

Важное пояснение

Истинное желание очень легко раскладывается на этапы реализации, то есть на долгосрочные, среднесрочные и кратковременные планы. А планы – на конкретные пункты выполнения. План всегда привязан к четкому графику выполнения. Если у плана нет даты исполнения – он перестает быть планом и переходит в категорию «благих намерений», которыми, как известно, «вымощена дорога в ад».

Планируйте ровно на такой временной отрезок, который вы всегда можете четко фиксировать и удерживать в своем сознании и в своей реальной, повседневной жизни. Если для вас такой отрезок – день, планируйте этап реализации краткосрочного плана на день. Если вы четко удерживаете в своем сознании недельный интервал – планируйте на неделю. Но, естественно, старайтесь выполнить все, что запланировано на этот отрезок времени.

Например, если ваше желание – скинуть лишние 40 кг, вы должны осознать масштаб и сложность выполнения этого желания. Далее – записаться на прием к хорошему диетологу. Выслушать его рекомендации. Принять как руководство к действию одну из предложенных стратегий, разбить выполнение плана на этапы. Знайте, что физиологически безопасное и оправданное похудение – это минус 4 кг в месяц. Худея не более чем на 4 кг в месяц, вы можете быть уверены в том, что кожа не обвиснет, лицо не постареет, организм не переживет сильнейшего стресса, связанного с гормональной перестройкой и потерей массы тела. Таким образом, реализация желания скинуть 40 кг займет не меньше 10 месяцев. И минимум столько же вам придется придерживаться той же схемы питания, чтобы не спровоцировать быстрого возвращения потерянных килограммов.

Зная, что полностью желание исполнится через 10 месяцев, фиксируйте внимание на каждом микроэтапе похудения. Вознаграждайте себя чем-то приятным (помимо еды), если похудение идет четко по запланированному вами графику.

Точно так же можно запланировать научиться танцевать бальные танцы, изучить иностранный язык или какую-то сложную технологию. Если вы будете осмысленно относиться к каждому этапу на пути к цели, то обязательно достигнете ее!

ГОРОСКОП НА ПЕРИОД С 22 ЯНВАРЯ ПО 14 ФЕВРАЛЯ ОТ ТАРОЛОГА САОНЫ

НАШ АСТРОЛОГ



Саона
астролог, таролог, предсказательница
Инстаграм: *https://instagram.com/saona_taro; www.saonataro.com*



Овен
(21.03 – 20.04)

Овнам звезды советуют улучшить взаимоотношения с вашим окружением. Не беритесь за глобальные цели в первой части февраля, вам необходимо прикоснуться к своему вдумчивому и созидательному нутру. В последние месяцы Овны потратили слишком много времени на размышления о том, что заставляет их чувствовать себя наиболее защищенными. И это правильно. Кроме того, период наполнен большим количеством важных встреч как в профессиональном плане, так и в личном. Также Овнов будут ждать приятные сюрпризы, связанные со сферой любви. Возможно, ваша половинка готовит вам что-то необычное. Больше отдыхайте и проводите время с семьей.



Телец
(21.04 – 20.05)

Здоровье улучшится, и Тельцы будут чувствовать себя более уверенно во всех сферах жизни. Профессиональная жизнь Тельцов станет еще более интенсивной и будет наполнена яркими моментами. Вы находитесь в ожидании перемен, как будто вот-вот на вас свалится новая работа, вы выиграете в лотерею или любимый человек предложит узаконить отношения. Реальность складывается немного иначе. Не стоит тратить слишком много времени на развлечения, постарайтесь использовать этот момент для свершений, хоть и маленьких. Проявляйте творческий подход и принимайте неординарные решения. Кроме того, уделите внимание взаимоотношениям внутри коллектива и непосредственно с боссом, дабы избежать неблагоприятных моментов.



Близнецы
(21.05 – 21.06)

Для Близнецов период будет не совсем удачным, и проблемы на работе – это, скорее, меньшее из зол, что могут приключиться за первую половину февраля. Ваши проекты и идеи будут постоянно корректироваться, а следовательно, вы не получите одобрения со стороны начальства. В личной жизни также присутствует напряжение. Постоянные секреты и недоверие со стороны второй половинки будут неприятным дополнением ко всем невзгодам. Звезды советуют просто перетерпеть, поскольку позже Близнецов ждет улучшение ситуации. Общение с друзьями и членами семьи для достижения ваших целей почти в любой области должно стать еще более продуктивным. Сейчас совместное времяпрепровождение дает вам целый букет новых эмоций, которые станут базой для реализации новых идей.



Рак
(22.06 – 22.07)

Сконцентрируйтесь сначала на решении наиболее важных задач, более мелкие поручения оставьте на потом. Кроме того, могут возникнуть вопросы, связанные с вашим прошлым, и, чтобы не потеряться в постоянном круговороте проблем, старайтесь идти вперед и преодолевать трудности. Верьте в свой выбранный путь и не забывайте, что рано или поздно все будет нормально. Вы привлечете тех, кто уважает вас и находится на одном уровне, если заявите о себе как о личности. Это относится и к вашей профессиональной жизни. Готовьтесь выйти на работу с новыми идеями и заявлениями, подумайте о том, что вы могли бы изменить в отношениях с руководством и коллегами.



Лев
(23.07 – 23.08)

Для Львов период будет наполнен переживаниями, заботами о близких, встречами с новыми людьми, деловыми событиями и

семейными ссорами. Действительно, первая неделя февраля будет сложной, но тем не менее приятной в профессиональном плане. Кроме того, Львы смогут легко вычислять ошибки, закравшиеся в бумажной работе. Если вы хотите успеть везде, то вам необходим помощник или партнер, который сможет взять рутинные дела на себя. Обычно вы любите быть в центре внимания, однако политический и социальный стресс прошедшего года может заставить даже гордого Льва немного отодвинуться «в тень» и расслабиться. Удвойте заботу о себе, сейчас это особенно необходимо.



Дева

(24.08 – 23.09)

В начале февраля Девы будут зациклены на деньгах и их преумножении. И хотя сам знак Дева неплохой добытчик, но стоит заметить, что период будет насыщен как прибылью, так и убытками. Кроме того, нужно опасаться конкурентов или коллег по работе, которые вам уже давно завидуют. Скорее всего, они точат на вас зуб, и вы можете получить удар ниже пояса, когда меньше всего этого ожидаете. Следите за ситуацией в оба, и тогда сможете быть на два шага впереди от конкурентов. Вы – целитель и защитник зодиакального круга. Это может быть вашим вечным предназначением, но только не на этой неделе. Не слишком увлекайтесь заботой о других, чтобы не забыть о себе.



Весы

(24.09 – 23.10)

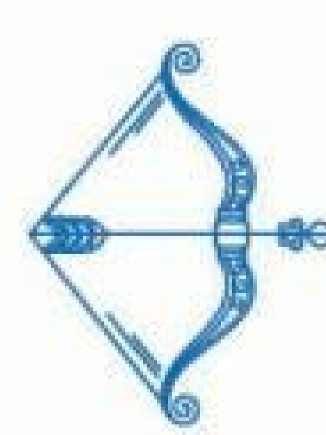
Главные проблемы, которые ждут Весов в течение периода, касаются сферы финансов. Ведь ваша расточительность в последнее время не может пройти бесследно, так что используйте все возможности, чтобы восстановить ваше финансовое благополучие. Попросите увеличения зарплаты, претендуйте на повышение в должности – все это вполне может у вас получиться. Вы отражаете знак партнерства, Весы, но даже вы не можете оставаться в отношениях после истечения срока их «годности». При этом вас удивит, как легко становится постоять за себя и свои интересы. Если кто-то плохо с вами обращается, пора сказать им об этом – уверенно и громко.



Скорпион

(24.10 – 22.11)

Вы почувствуете прилив сил и невероятную уверенность в себе. Это все будет вам на руку, ведь именно сейчас вас ждет период напряженной работы. Не бойтесь брать на себя ответственность в делах, ваши лидерские качества помогут вам пробиться вверх по карьерной лестнице. Этот период может быть самым плодотворным в профессиональной деятельности за весь месяц, так что не упустите свой шанс! Используйте любимые методы снятия стресса (например, работу с дыханием), чтобы справиться с ним в это напряженное время. Пробуйте делегировать обязанности и не поддавайтесь на провокации!



Стрелец

(23.11 – 21.12)

Период обещает быть очень успешным, это касается всех сфер – карьеры, семьи, домашних дел. Однако сначала вам может показаться, что профессиональная сфера не совсем оправдывает ваши ожидания. Это будет лишь подготовительный период, так что дайте вашей работоспособности набрать обороты. Конец недели будет самым продуктивным, поэтому при возможности откладывайте принятие важных решений именно на этот период. Стрельцы захотят выйти из своей зоны комфорта больше чем обычно. Вас тянет к приключениям, вы захотите путешествовать или просто отказаться от привычной картинки и отменить все рамки.



Козерог

(22.12 – 20.01)

Вы можете встретить значительные препятствия на пути вашего финансового благополучия. Но не стоит падать духом – то, что нас не убивает, делает нас сильнее. Кроме того, скорее всего, все нынешние передряги могут быть связаны с давно нерешенным финансовым вопросом. Так что для начала разберитесь в причинах проблемы, а потом ищите ее решение. После того как послепраздничное настроение улетучится, вы сможете точнее определить для себя промежуточные и конечную цели, при этом вы почувствуете прилив энергии и новых сил для свершений.



Водолей

(21.01 – 19.02)

В этот период для вас на первое место выйдет семья. Пусть ничто вас не отвлекает от общения с близкими людьми. Работа будет стабильной, без каких-либо глобальных событий. Так что сосредоточьтесь на «погоде в доме». Ваш любимый человек уже забыл, когда в последний раз вы ужинали за одним столом, а дети видят вас только утром, когда вы отвозите их в школу. Водолеи могут легко найти занятия и способы укрепления здоровья и межличностных отношений. Вы по-прежнему глубоко заботитесь о своем близком окружении, проявляете ли вы это через активную деятельность или становитесь лучшей «жилеткой», в которую кто-то мечтает «выплакаться».



Рыбы

(20.02 – 20.03)

Коллеги будут вас буквально рвать на части – все неожиданно вспомнят о том, какой вы замечательный и уникальный специалист. Смиритесь, тем более что в глубине души вы давно хотите признания. Лучше активируйте все свои навыки и покажите себя настоящим профессионалом. Однако не стоит забывать о здоровье – слишком активная деятельность может повредить вашу нервную систему и даже привести к нервному срыву. Находясь в балансе, Рыбы смогут почувствовать настоящую гармонию с собственным телом. Будь то несколько занятий фитнесом в неделю или отказ от вредных привычек – это маленькие шаги, которые приведут вас к большому результату.

КИТАЙСКИЙ ГОРОСКОП НА 2021 ГОД ОТ ШАМАНКИ КАЖЕТТЫ АХМЕТЖАНОВОЙ

НАШ АСТРОЛОГ



Кажетта (Екатерина Ахметжанова)
казахская шаманка, целительница, финалистка шестого сезона «Битвы экстрасенсов», астролог



Крыса

Крысы должны быть готовы столкнуться со множеством проблем в своей карьере в течение 2021 года. Вы будете загружены дополнительными задачами, которые потребуют от вас больших усилий. Из-за фундаментальной природы Крысы вы без колебаний принимаете новые вызовы. Это даст вам вознаграждение с повышением до руководящей должности и увеличением зарплаты. Крысы мудро сэкономили деньги в прошлом году, которые пригодятся в текущем году. Кроме того, вам не нужно перенапрягаться, чтобы покрыть расходы. К счастью, ваша личная жизнь в этом году пойдет гладко. Бык дает стабильность и в то же время – страсть. Однако постарайтесь избежать соблазна! Измена партнера и другие ссоры, если не относиться к ним с мудростью и сочувствием, могут означать конец отношений. Если вы сами будете верны и правдивы, ваши отношения будут расти и процветать.

Бык

У людей, рожденных в Год Быка, будет довольно хороший период в 2021 году, особенно по части материального богатства и любви. Китайский гороскоп для Быка на 2021 год предупреждает, что этот год является одним из главных в трансформации и развитии вашей личности и проясняет многие личные и профессиональные аспекты. У тех, кто родился в Год Быка, есть шанс получить признание в общественной жизни, однако нужно быть максимально гибкими и идти на компромиссы, а не пускаться в непродуктивные бои. Также Бык имеет возможность заложить основу новых любовных отношений на сильном взаимном притяжении, причем избранник будет из вашего круга общения.

Тигр

2021 год будет счастливым для Тигра, годом развития, эволюции, знаний. Но в этом году ваша карьера может бросить вам вызов. Эти препятствия, скорее всего, возникнут из ниоткуда. Все ваши планы могут сорваться из-за препятствий со стороны других, находящихся у власти. Ваше упрямство приведет к ненужным затруднениям и конфронтации. Вы можете свести к минимуму ущерб, терпеливо и спокойно реагируя на неблагоприятные ситуации. В противном случае ваши проблемы умножатся. Мужайтесь, это временное явление. В течение года будет несколько благоприятных моментов, когда вы максимально эффективно воспользуетесь шансами на успех. Однако будьте очень осторожны со своими словами, поскольку они могут усложнить вам жизнь.

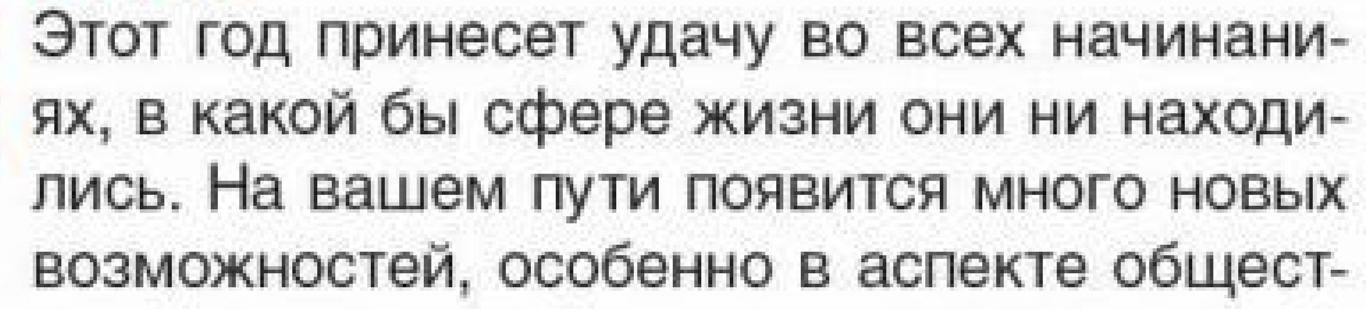


Кролик (Кот)

Согласно гороскопу на 2021 год, Год Быка поможет стабилизировать жизнь Кролика. Благодаря своему трудолюбию и усердию он сможет исполнить все свои желания. Но год побуждает Кролика работать еще усерднее и избегать конфликтов во всех сферах своей жизни. Китайский гороскоп на 2021 год предсказывает, что в этом году в вашей карьере не будет много изменений. Это хороший год, чтобы сосредоточиться на налаживании новых деловых отношений и улучшении отношений с коллегами. Вам также придется потрудиться, чтобы добавить новую искру в ваши романтические отношения. Это хороший год для рождения ребенка.

Дракон

Китайский Новый год начинается 12 февраля. В это время состоится переход от Года Крысы к Году Быка. Это отличная новость для Дракона на 2021 год. Данное изменение принесет с собой позитивный прогресс в ваших отношениях. Человек, рожденный в Год Дракона, будет чувствовать себя более уверенным, продуктивным и любопытным. Ваши карьерные цели могут показаться более сложными, чем обычно. Вам также рекомендуется найти правильный баланс между личной и профессиональной жизнью. Если вы уже состоите в романтических отношениях, в этом году, вероятно, вас ждут взлеты и падения. В какие-то моменты года ваш роман будет страстным! В других случаях вы увязнете в разногласиях. К счастью, эти взлеты и падения будут только в первую половину года. После этого все должно выровняться.



Змея

Этот год принесет удачу во всех начинаниях, в какой бы сфере жизни они ни находились. На вашем пути появится много новых возможностей, особенно в аспекте общественной жизни. Но они потребуют значительных усилий, которые вы не всегда готовы прилагать. В течение года пытайтесь бороться с прокрастинацией, иначе год будет наполнен неудачами. Вам будет предоставлено множество возможностей доказать свой талант и преуспеть в профессиональной жизни. Также есть шансы получить продвижение по службе, поэтому вам следует продолжать усердно работать. Тем, кто уже находится в серьезных отношениях, рекомендуется обсуждать свои мысли с партнером, иначе отсутствие взаимопонимания может привести к разрыву отношений к концу года.



Лошадь

2021 год будет удачным для деловых людей, и они добьются поставленных целей и прибыли благодаря своему усердию. Однако для любовных отношений год не самый благоприятный. И все же в целом ситуация будет менее сложной и более комфортной по сравнению с предыдущим годом. Чтобы добиться успеха в этом году, важно поддерживать хорошие отношения с окружающими. Различные препятствия прошлого года закалили представителей данного знака на интеллектуальном и духовном уровне, и сейчас они готовы достойно решать любые ситуации. К тому же вы получите поддержку со стороны семьи и друзей, что поднимет вам настроение и придаст уверенности в себе в любых сложных обстоятельствах.



Овца (Коза)

Согласно китайскому гороскопу, 2021 год будет сложным для Овец. Могут быть неразберихи, ссоры и финансовые проблемы. Вы не можете найти новых перспектив. Жизнь будет скучной, утомительной и неинтересной из-за унылой работы. Семейная обстановка приносит стрессы и отнимает много сил. Но у вас появятся хорошие возможности исправить свои прошлые ошибки, и нужно будет приложить определенные усилия к этому. Вам рекомендуется проводить время с любимым человеком и дарить ему любовь всем сердцем, так как именно он поймет и поддержит вас в трудные времена. Избегайте конфликтов, в этом году они приведут к разводам и расставаниям.



Обезьяна

Обезьяна по китайскому гороскопу олицетворяет металл, а 2021-й – Год белого металлического Быка. Он будет насыщен событиями и отличными шансами для Обезьяны. У них будет множество шансов проявить свой талант и страсть. Карьера будет идти гладко, вам просто нужно убедиться, что вы вежливы и уважительны ко всем, сейчас нельзя быть высокомерными. Этот год также будет благоприятным для Обезьян в плане отношений и личной жизни. Обезьяны заработают хорошую репутацию в обществе и получат поддержку со стороны окружающих. Если вы сейчас без работы, то, приложив некоторые усилия, сможете найти работу своей мечты. Также можно начать думать об открытии нового бизнеса. Одинокие люди могут найти нового партнера и завязать с ними прочные и серьезные отношения. Вторая половина года подходит для брака и рождения детей.



Петух

2021 год обещает стать сказочным годом для Петуха. Вы добьетесь успеха с помощью своих социальных контактов. Прилежание и преданность делу – ваши сильные стороны, и вы будете использовать их продуктивно. Будут признание и награды, которые принесут много радости в вашу жизнь. Профессиональная жизнь расцветет, однако коллеги составят вам жесткую конкуренцию. Кроме того, возложенные на вас задачи могут оказаться слишком сложными и потребуют много тяжелой работы и усилий с вашей стороны. В этот период рекомендуется заводить хороших друзей. Вы можете говорить об эмоциях со своими близкими, а также с новыми и старыми друзьями, но любовные отношения отходят пока на второй план.



Собака

Китайский гороскоп на 2021 год предвещает множество неразберих и тревог. Собака не должна заниматься опасными манипуляциями. Они окажутся губительными для их будущего. Держитесь подальше от споров и ссор и хорошо подумайте, прежде чем что-то говорить, так как все может быть использовано против вас. Говоря о благоприятной стороне, вы добьетесь значительного финансового прогресса в течение Года Быка. Повышение вашей репутации может вызвать чувство незащищенности и зависти у людей вокруг вас, будь то на рабочем месте или в бизнесе. Поэтому будьте внимательны, пользуясь возможностями, встречающимися на вашем пути. Любовные отношения расцветают, именно сейчас люди, рожденные в Год Собаки, максимально чувствительны и серьезны в вопросах любви.



Кабан

Возможности и препятствия будут встречаться на вашем пути сбалансированно, и вам придется оставаться предельно осторожными в течение всего года. Не принимайте в этот период никаких серьезных решений в своей жизни. Когда дело касается вашей профессиональной жизни, не бойтесь брать на себя инициативу и делитесь своими идеями со всеми. Будьте более гибкими в своем подходе и воздержитесь от упрямства. Одинокие представители данного знака не получат возможности познакомиться с потенциальными партнерами в течение этого года. Не стоит разочаровываться, так как круг ваших друзей будет расти по сравнению с предыдущим, а дружеские отношения будут искренними и теплыми. Тем, кто уже состоит в серьезных отношениях, может быть сложно найти правильный баланс между личной и профессиональной жизнью.



Салат с мидиями и авокадо

В основе этого салата – полезные морепродукты мидии и король мира растений – авокадо. Оба эти продукта чрезвычайно полезны. Поэтому я стараюсь готовить такой салат как можно чаще, а не только по праздникам.

В состав мидий входят важнейшие для здоровья микроэлементы – цинк, марганец, йод, кобальт, медь, около 20 незаменимых аминокислот, а также витамины В2, В6, В1, РР, Е и D. Мидии являются отличным антиоксидантом. К сожалению, в России нет культуры их употребления. Несколько месяцев назад я обнаружила замороженные мидии в магазине «ВкусВилл», решила взять на пробу – и они понравились всей семье! Особенно в сочетании с авокадо.

Авокадо называют витаминной «бомбой», и это справедливо: в его состав входят все витамины группы В (кроме В12), витамины С, А, Е, К. Много в нем и микроэлементов. Это цинк, фосфор, железо, фтор, марганец, калий и магний. Также в «аллигаторовой груше» содержатся полезные жирные кислоты, антиоксиданты. Я где-то прочитала, что если вы хотите, чтобы ваша кожа выглядела на 10 лет моложе, то нужно съедать по три спелых плода авокадо в неделю. Стараюсь следовать рекомендации. И, кстати, на состояние кожи не жалуюсь.

Рецепт салата

Состав: 200 г варено-мороженых мидий; 1 крупный или два средних плода авокадо; 1 столовая ложка оливкового масла; 1 столовая ложка соевого соуса; сок половинки лимона; зеленый листовой салат; 1–2 свежих помидора; семена кунжута.

Приготовление

- Мидии немного разморозить, промыть в дуршлаге и обжарить на оливковом масле 4–5 минут, слегка присолив. Остудить.
- Очистить авокадо, вынуть косточку, нарезать кубиками или тонкими слайсами.
- Листовой салат промыть, обсушить бумажным полотенцем.
- Выложить в глубокий салатник порванные руками листья салата. Порезать кубиками помидор, добавить к листьям салата. Сверху выложить остывшие мидии, нарезанный авокадо, немного посолить, посыпать семенами кунжута, полить смесью соевого соуса и лимонного сока. Приятного аппетита!

Надежда КРАЙНОВА,
Московская обл., г. Пушкино

Уважаемые, дорогие наши читатели!

С удовольствием представляем вам новый конкурс «Столетника» – «ВНИМАТЕЛЬНЫЙ ЧИТАТЕЛЬ».

Суть конкурса – ответить на 5 вопросов, составленных на основе статьи, опубликованной в нашем журнале в 2020 году.

ИТАК, НАШИ ВОПРОСЫ:

Вопрос 1. Существует ли официально зарегистрированный препарат, который прицельно действует именно на вирус SARS-CoV-2?

Вопрос 2. Почему при профилактике коронавируса важно улучшать функциональное состояние иммунитета, но не форсировать, не «накачивать» его иммуномодуляторами?

Вопрос 3. Как гельминты ослабляют организм и способствуют вторжению в него вирусов?

Вопрос 4. Какие микроэлементы важны для правильной работы иммунной системы?

Вопрос 5. Каким способом готовят растительное сырье для производства капсул, которые содержат необходимые человеку микроэлементы?

Подсказка. Ответы на вопросы – в 23 номере за 2020 год, статья «Как победить COVID-19?».

Первые пять самых внимательных читателей, которые пришлют правильные ответы на эти вопросы, получат призы от компании «Оптисалт».

Ответы пропишите в анкете и отправьте ее по адресу:

129626, Россия, г. Москва, Кулаков пер., д. 9, стр. 1, **с пометкой «КОНКУРС»**

Уважаемые читатели! Просьба во избежание недоразумений писать адреса и ФИО полностью и разборчиво.

ОТВЕТЫ НАПРАВЛЯЙТЕ до 1 февраля 2021 года.

Информация о победителях будет размещена в № 4 журнала «Столетник».

АНКЕТА

В соответствии с Федеральным законом от 27.07.2006 г. №152-ФЗ даю свое согласие на обработку моих персональных данных.

Фамилия, имя, отчество ______________________

____

Дата рождения *(укажите, сколько вам лет)* ______________

Почтовый адрес, индекс ______________________

____

Контактный телефон ______________________

Электронная почта ______________________

ОТВЕТЫ

1. ______________________
2. ______________________
3. ______________________
4. ______________________
5. ______________________

Конкурс для подписчиков 2021

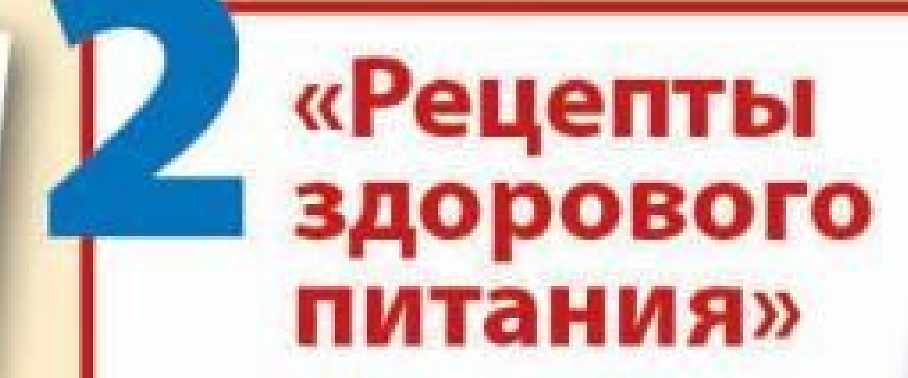
Дорогие читатели «Столетника»!

Редакция нашего журнала информирует об изменениях в «Столетнике», которые мы осуществим в 2021 году, чтобы сделать наше издание для вас более интересным.

Мы предлагаем вам стать участниками, соавторами наших новых рубрик!

1 «Доктор, который мне помог»

В ней мы предлагаем вам делиться рассказами о врачах, которым вы хотите сказать СПАСИБО за их профессиональную работу, помощь вам или вашим родным справиться с болезнью, восстановиться, продолжить жизнь. Благодарность – прекрасное, благородное чувство. Давайте не скупиться на чувства и выразим благодарность врачам, которые ее действительно заслуживают! Лучшие письма в рубрику «Доктор, который мне помог» мы опубликуем на страницах «Столетника».



2 «Рецепты здорового питания»

В эту рубрику мы ждем от вас писем с рецептами вкусных, а главное, полезных для здоровья блюд. Будет прекрасно, если вы не только напишете рецепт приготовления, но и сфотографируете его, а также объясните, почему данное блюдо можно отнести к категории здорового питания. Лучшие ваши рецепты полезных блюд мы опубликуем в «Столетнике».

НЕ УПУСТИТЕ СВОЙ ШАНС!

В 2021 году журнал «Столетник» готовит для всех своих подписчиков конкурсы и акции.

Для участия в розыгрыше призов необходимо в адрес редакции прислать копию квитанции оформленной подписки в отделениях Почты России на журнал «Столетник» на 2021 год (период оплаченной подписки – 5 месяцев, 6 месяцев или 12 месяцев) и заполненную анкету.

ВНИМАНИЕ! В розыгрыше призов участвуют **все анкеты с оплаченной квитанцией на подписку**, присланные нам. Анкеты, пришедшие в редакцию, участвуют в розыгрышах в течение всего года. Незаполненные анкеты в розыгрыше не участвуют.

ИНФОРМАЦИЯ О ПОБЕДИТЕЛЯХ БУДЕТ РАЗМЕЩАТЬСЯ В ЖУРНАЛЕ ПОСЛЕ КАЖДОГО КОНКУРСА.

В соответствии с Федеральным законом от 27.07.2006 г. №152-ФЗ даю свое согласие на обработку моих персональных данных.

____

(фамилия, имя, отчество)

Почтовый адрес ____

(индекс)

Контактный телефон______________________________________

Ваша электронная почта __________________________________

Какую рубрику вы бы добавили? ____________________________

____

Анкету + квитанцию присылайте по адресу: 129626, Россия, г. Москва, Кулаков пер., д. 9, стр. 1 с пометкой «ПОДПИСКА».

С новостями и анонсом ближайших розыгрышей вы также можете ознакомиться на нашем сайте **https://stoletnik.ru.** По всем вопросам звоните нам по тел. **8-800-333-21-10**

Подпишитесь на журнал «Столетник» и получите ПОДАРОК!

КАКИЕ ПРИЗЫ ВЫ СМОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ?

Познакомьтесь с призами от журнала «Столетник» в ЯНВАРЕ!

Все наши призы – это продукция для вашего отличного самочувствия и настроения!

Бестселлеры и лидеры продаж товарного знака «Софья»

Уже много лет кремы для ног и тела марки «Софья» являются лидерами продаж в своей категории. Эту марку знают и любят. А почему? Да потому, что она РЕАЛЬНО РАБОТАЕТ, обеспечивая комфорт и радость движения!







Крем для ног «Экстракт пиявки» товарного знака «Софья»
Крем на основе экстракта пиявки содержит дополнительно большое количество полезных компонентов. Способствует уменьшению тяжести и отеков в ногах. Ноги легкие, движения свободные! ЕАЭС № RU Д-RU.АИ13.В.06554

Крем косметический для тела «Пчелиный яд» с комплексом хондроитина и глюкозамина товарного знака «Софья»
Богатый состав крема обеспечивает хорошее питание суставам и мышцам тела, способствует сохранению их здорового функционального состояния. ТС N RU Д-RU.АИ13.В.0408

Крем косметический для тела «17 лекарственных трав с бишофитом» товарного знака «Софья»
В состав этого крема входят масляные экстракты девясила, ромашки, зверобоя, адамова корня, босвеллии, золотого уса, индийского лука, можжевельника, окопника, сабельника, люцерны, сумаха, шиповника, эвкалипта, экстракт алоэ, комплекс витаминов группы В (В2, В5 и В6) и другие компоненты. Крем предназначен специально для наших коленей. ТС N RU Д-RU.АИ13.В.04247





Натуральные сиропы из топинамбура с добавлением плодово-ягодного сырья придутся по вкусу многим и разнообразят ваши домашние чаепития. С блинчиками, сырниками, оладьями – неизменно вкусно и очень полезно!

НЕ СОДЕРЖАТ САХАРА!

ЕАЭС № RU D-RU.A.18.B.00871/19

ГЕЛЬ-ПЛЕНКА ДЛЯ КОЖИ «СПЕЦГЕЛЬ» SPETZMAZ

Оцените ранозаживляющий и противовоспалительный эффект этого средства!

Активные компоненты гель-пленки для кожи – витамин F, масло облепихи, экстракт пихты, масло чайного дерева, муравьиный спирт. Пусть ранки и порезы не доставляют вам проблем и быстро проходят!
RU.21.01.04.001.E.000258.05.12





УЧАСТВУЙТЕ В АКЦИЯХ «СТОЛЕТНИКА» И ПОЛУЧАЙТЕ ПРИЗЫ!

Конкурсную продукцию можно также приобрести в аптеках вашего города!

Итоги конкурса будут подведены в ФЕВРАЛЕ. Каждый победитель получит комплект: крем серии «Софья» *(из ассортимента)* **– 1 шт.; сироп из топинамбура** *(из ассортимента)* **– 1 шт.; гель-пленка для кожи «Спецгель» – 1 шт.**

ПОДПИСКА 2021 –
это выгодно и удобно!

Подписка по каталогам – удобный способ получать регулярно журнал «СТОЛЕТНИК», не пропуская ни одного номера.



Подписные каталоги размещены в любом почтовом отделении.

Оформляя подписку на журнал «СТОЛЕТНИК» в отделениях Почты России, вы экономите время и деньги, не отвлекаясь на поиск изданий в местах розничных продаж. Почтальон принесет свежий номер журнала прямо домой.

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

Каталог «**ПОЧТА РОССИИ**» **П2146** – подписка на полугодие
Подписка на сайте – **www.podpiska.pochta.ru**



ВНИМАНИЕ!
Конкурс для всех читателей «Столетника»!

С января 2021 года все читатели журнала «Столетник»» смогут участвовать в ЕЖЕМЕСЯЧНОМ конкурсе **«ВНИМАТЕЛЬНЫЙ ЧИТАТЕЛЬ»** по следам публикаций в журнале «Столетник» за 2020 год.

Условия февральского конкурса будут опубликованы в № 4 2021 года.

ПОБЕДИТЕЛЕЙ КОНКУРСА ЖДЕТ ПРИЗ!

Не забудьте подписаться на журнал «СТОЛЕТНИК»!

В следующем номере



Армен ДЖИГАРХАНЯН

ПАМЯТЬ О ВЕЛИКОМ АРТИСТЕ

В последние годы имя Армена ДЖИГАРХАНЯНА не сходило с первых полос таблоидов. К сожалению, вспоминали не его роли (около 300!) в кино и театре. Публику интересовала личная жизнь артиста, которая внезапно была вынесена на всеобщее обозрение… Сейчас шумиха улеглась. 14 ноября 2020 года Армен Борисович ушел из жизни, незадолго до этого отметив свой 85-летний юбилей. Он был народным артистом не только по званию. Люди действительно его любили. Его герои такие разные, но их отличает одно – роскошная мужская харизма мэтра, которой он одарял и большие, и эпизодические роли. Вспомним жизнь великого актера, в которой, помимо славы, было место и страданиям, и потерям, как у обычных людей.

НЕРВНАЯ СИСТЕМА И ДВИЖЕНИЕ

Как они связаны между собой? Почему движение – это жизнь, и как правильно двигаться людям с ограниченными возможностями в силу возраста или заболевания? Спросим у врача-невролога Михаила Кирсанова.

ЧТО ТАКОЕ АСТИГМАТИЗМ?

Что происходит со зрением при этом состоянии? Как оно диагностируется? Может ли прогрессировать и к чему приводит со временем? Существуют ли способы профилактики астигматизма?

ТРЕВОЖНЫЙ ЧЕЛОВЕК

Почему одни люди живут спокойно и расслабленно, надеясь на близких, на счастливое стечение обстоятельств, на Бога, а другие постоянно беспокоятся и тревожатся о чем-то? И вроде бы объективно они правы – тревожиться есть о чем. Но как же оно выматывает – чувство тревоги…

ЕГО ВЕЛИЧЕСТВО АВОКАДО

Этот плод настолько полезен для нашего здоровья, что было бы преступлением есть его только по праздникам или вообще игнорировать «аллигаторову грушу» в магазинах. Кому необходимо есть авокадо? Что в нем содержится?

Читайте с 5 февраля

Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с врачом.

Адрес редакции и издателя: 129626, г. Москва, Кулаков переулок, д. 9, стр. 1. Журнал «СТОЛЕТНИК» (м. «Алексеевская»).
Телефоны редакции и отдела распространения: **8-800-333-21-10** (звонок по России бесплатный), **(495) 772-99-77**, **www.stoletnik.ru**, e-mail: **info@foramedia.ru.** **Отдел рекламы:** **(495) 772-99-77**, e-mail: **reklama@foramedia.ru**
Номер отпечатан в ООО «Альянс»: 606039, Нижегородская область, г. Дзержинск, б-р Космонавтов, д. 17 Б, кв. 50. Заказ № 1734

Журнал «СТОЛЕТНИК». Главный редактор: Т.А. ГОЛЬЦМАН
Учредитель: О.А. Штауберг. Издатель: ООО «Фора Медиа»
Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.
Св-во о регистрации ПИ № ФС77-78717 от 20.07.20

Издается с апреля 2006 г. Выходит 2 раза в месяц. Цена свободная. Тираж – 270 000 экз. Дата подписания в печать 15.01.2021. Время подписания в печать: по графику – 20.00, фактическое – 20.00

Регуляторные пептиды нового поколения

Хорошо каждой клеточке — хорошо всему организму!



БРОНХОГЕН® –

это регуляторный пептид для бронхолегочной системы, состоящий из 4 аминокислот: L-глютаминовая кислота, L-аспарагиновая кислота, L-аланин, L-лейцин.

- Является дополнительным источником пептидов.
- Поддерживает нормальное состояние бронхолегочной системы.



КАРДИОГЕН® –

это регуляторный пептид для сердечно-сосудистой системы, комплекс АКС-К (соединенные пептидной связью аминокислоты: глютаминовая, аспарагиновая, аланиновая, аргининовая).

- Действует на клеточном уровне.
- Поддерживает нормальное функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.

www.peptidebio.ru



Горячая линия по пептидной биорегуляции: **8-800-100-00-02**

Изготовитель: ООО «ХБО "ВИТА"» (Россия, 192148, г. Санкт-Петербург, Старопутиловский вал, д. 7, к. 2, лит. А) по договору с ООО «ТД Пептид Био» (Россия, 117393, г. Москва, ул. Академика Пилюгина, д. 12, к. 1, пом/комн/оф 8/1/14). СМ сертифицированы по ISO 9001:2008 и ISO 22000:2005. **Организация, уполномоченная принимать претензии от потребителей:** ООО «ТД Пептид Био» (Россия, 117393, г. Москва, ул. Академика Пилюгина, д. 12, к. 1, пом/комн/оф 8/1/14). БАД. РЕКЛАМА



Бронхоген Пептид Био капс. 0,2 №60 – СоГР RU.77.99.32.003.E.005040.03.15 от 25.03.2015 г. Кардиоген Пептид Био капс. 0,2 №60 – СоГР RU.77.99.32.003.E.005043.03.15 от 25.03.2015 г.